1A+1B Fish

Croissant met roerei en zalm

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in de pan, voeg het ei toe en roer net zolang dat het ei gestold is. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de zalm in kleine stukjes en knip het groene gedeelte van de tuinkers. Snijd de croissant open en besmeer met de roomkaas. Beleg met het roerei en de zalm en garneer met de tuinkers.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle croissant
- [ ] 1 tl roomkaas light
- [ ] 1 klein ei (maat s)
- [ ] 10 g gerookte zalm
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 tl tuinkers
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**304 kcal**
Koolhydraten	**2 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**15 g**
Eiwit	**22 g**