1A+1B Fish

Croissant met tonijnsalade

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Laat de tonijn uitlekken, snijd de tomaat in plakken en verbrokkel de geitenkaas. Snijd de croissant doormidden en beleg met de sla, plakken tomaat en verdeel de tonijn en geitenkaas eroverheen. Breng op smaak met peper en garneer met de peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle croissant
- [ ] 40-50 g tonijn uit blik op water
- [ ] 2 blaadjes sla
- [ ] 50 g tomaat
- [ ] 3 tl verse geitenkaas
- [ ] 1 takje peterselie
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**267 kcal**
Koolhydraten	**4 g**
Vet	**12 g**
Vezels	**15 g**
Eiwit	**27 g**