



1A+1B

Meat

## Geroosterd brood met kipfilet, avocado en tomaat



Bereidingstijd  
5 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Rooster de sneetjes goudbruin onder een contactgrill. Snijd de tomaat en de avocado in schijffjes en de lente-ui in ringetjes. Besmeer het brood met de roomkaas en beleg met de kipfilet, tomaat en de avocado. Garneer met de lente-ui en breng eventueel nog extra op smaak met wat peper en zout.

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- ☐ 2 plakjes kipfilet
- ☐ 2 tl roomkaas light
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ ¼ avocado
- ☐ 1 lente-ui
- ☐ Snufje peper
- ☐ Snufje zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 354 kcal |
| Koolhydraten | 10 g     |
| Vet          | 18 g     |
| Vezels       | 26 g     |
| Eiwit        | 23 g     |