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 schijfjes 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**