



2C

Meat

Kip rucola broodje



Bereidingstijd

5 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Besmeer de boterham dun met roomboter en Philadelphia. Leg hierop de kipfilet, olijfjes, tomaten en rucola. Bestrooi met peper. Serveer met een bakje radijsjes.

Ingrediënten

- ☐ 1 à 2 sneetjes volkoren brood, geroosterd
- ☐ Roomboter
- ☐ 2 el Philadelphia naturel light
- ☐ 100 g gerookte kipfilet (vleeswaren)
- ☐ 5 olijven, in plakjes
- ☐ 5 cherrytomaten
- ☐ 1 schaaltje rucola
- ☐ 100 g radijsjes
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	298 kcal
Koolhydraten	21 g
Vet	12 g
Eiwit	24 g