1A+1B Meat

Mediterraan broodje met gerookte kipfilet en yoghurtdressing

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de gerookte kipfilet, komkommer en tomaat in plakjes. Pers de knoflook en snijd het Mediterraan broodje open. Maak een dressing van de Griekse yoghurt, knoflook en citroensap en breng op smaak met peper en zout. Vul het broodje met de veldsla, kipfilet, komkommer en tomaat. Maak af met de dressing.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 40-50 g gerookte kipfilet
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 100 g tomaat
- [ ] 25 g veldsla
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**252 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**8 g**
Vezels	**12 g**
Eiwit	**25 g**