3 Meat

Mexicaanse wraps met kip en ananas

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de paprika, avocado en ananas in stukjes en de rode peper en bosui in ringetjes. Verhit een grillpan en gril de paprika, peper en bosui gaar en de kipfilet goudbruin en gaar. Gril de ananas circa 2 minuten mee. Snijd de kipfilet in reepjes. Verdeel de sla over de wraps en vul met de gegrilde kipfilet en groenten. Maak af met de avocado en ananas, besprenkel met het citroensap en breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 2 PS. Mexican wraps
- [ ] 100 g kipfilet
- [ ] 75 g rode paprika
- [ ] 1 bosui
- [ ] 30 g sla
- [ ] ½ avocado
- [ ] 50 g ananas
- [ ] ½ rode peper
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**586 kcal**
Koolhydraten	**22 g**
Vet	**25 g**
Vezels	**27 g**
Eiwit	**51 g**