1A+1B Meat

Omeletwrap met kipfilet en tomaat

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat in plakjes. Klop de eieren los met de kookroom en breng op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak een omelet. Besmeer de omelet met de roomkaas en beleg met de plakjes kipfilet, tomaat en verse spinazie. Breng op smaak met peper en zout en rol op tot een wrap. Eet de overige tomaat er los naast.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren
- [ ] 3 plakjes kipfilet
- [ ] 1 el roomkaas light
- [ ] 150 g tomaat
- [ ] 20 g verse spinazie
- [ ] 1 el kookroom light
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**328 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**23 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**20 g**