2A Meat

Quesadilla met tomatensalsa

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Besmeer de wrap met de zuivelspread light. Beleg met de kaas, kipfilet, tomaat, groene peper, ui en wat koriander en klap de wrap dicht. Rooster de quesadilla onder de grill tot hij goudbruin is en de kaas is gesmolten. Maak ondertussen de tomatensalsa. Meng de tomaat en komkommer met de ui en knoflook. Voeg een klein scheutje olijfolie toe en maak het naar smaak af met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Wrap
- [ ] 1 plak 30+ kaas
- [ ] 1 plak kipfilet
- [ ] ½ grote tomaat, in schijfjes
- [ ] ½ groene peper, in dunne ringen
- [ ] ¼ ui, in dunne ringen
- [ ] 1 el zuivelspread light
- [ ] Verse koriander, fijngehakt

Voedingswaarden per persoon

Energie	**378 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**21 g**
Eiwit	**27 g**