3 Meat

Quesadillas met guacamole

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de gegrilde paprika in reepjes en de bosui in ringetjes. Beleg één wrap met de plakjes gerookte kipfilet, gegrilde paprika, bosui en geraspte kaas. Leg de andere wrap er bovenop en leg onder de gril totdat de kaas is gesmolten. Snijd in kwarten. Prak de avocado en breng op smaak met peper en zout. Serveer samen met de quesadillas.

Ingrediënten

- [ ] 2 PS. Mexican wraps
- [ ] 20 g kipfilet (vleeswaar)
- [ ] 100 g gegrilde paprika uit pot
- [ ] ½ avocado
- [ ] 1 bosui
- [ ] 20 g geraspte kaas 48+
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**464 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**27 g**
Vezels	**23 g**
Eiwit	**28 g**