



1A+1B

Meat

Toast gezond



Bereidingstijd

10 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Beleg elke toast met 1 el smeerkaas en een blaadje sla. Beleg vervolgens met tomatenshijfjes een plakje ham, komkommershijfjes en alfalfa. Bestrooi met een beetje paprikapoeder.

Ingrediënten

- ☐ 1 pakje PS. food & lifestyle toast
- ☐ 3 blaadjes ijsbergsla
- ☐ 3 el smeerkaas 20+
- ☐ 3 plakjes gekookte ham
- ☐ ¼ komkommer, in shijfjes
- ☐ ½ vleestomaat, in shijfjes
- ☐ Handje alfalfa
- ☐ Paprikapoeder

Voedingswaarden per persoon

Energie	212 kcal
Koolhydraten	4 g
Vet	5 g
Eiwit	36 g