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 tomatenschijfjes een plakje ham, komkommerschijfjes 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 schijfjes
- [ ] ½ vleestomaat, in schijfjes
- [ ] Handje alfalfa
- [ ] Paprikapoeder

Voedingswaarden per persoon

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