1A+1B Fish

Toast met tonijn en komkommer

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Toast de sneetjes brood goudbruin onder de grill. Besmeer de sneetjes vervolgens met de mayonaise en beleg met de komkommer en de tonijn. Maak af met wat peper en een klein beetje zout. Garneer met de verse dille

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle wit brood
- [ ] 40-50 g tonijn uit blik (waterbasis)
- [ ] ½ komkommer in linten
- [ ] ½ el mayonaise
- [ ] Paar takjes verse dille, fijngehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**320 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**26 g**