



1A+1B

Fish

Tonijn sandwich



Bereidingstijd

1 minuut



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Besmeer de toast met de Philadelphia. Leg daar bovenop de uitgelekte tonijn, sla en tomaat. Breng op smaak met peper en zout. Eventueel garneren met verse kruiden.

Ingrediënten

- ☐ 1 pakje PS. food & lifestyle toast
- ☐ 1 el Philidelphia light
- ☐ 40-50 g tonijn op water
- ☐ 3 blaadjes sla
- ☐ 1 tomaat
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	173 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	3 g
Eiwit	28 g