1A+1B Vegetarian

Tosti met cottage cheese, verse spinazie en tomaat

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Beleg een sneetje brood met de cottage cheese, kipfilet, schijfjes tomaat en de spinazie. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Dek af met het andere sneetje en leg onder de grill. Serveer met de komkommer en eventueel nog wat overgebleven schijfjes tomaat.

Ingrediënten

- [ ] 1 pakje PS. food & lifestyle witbrood
- [ ] 2 plakjes kipfilet
- [ ] 3 tl cottage cheese
- [ ] 1 tomaat in schijfjes
- [ ] 100 g komkommer in schijfjes
- [ ] Handje verse spinazie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**284 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**10 g**
Eiwit	**23 g**