1A+1B Meat

Witlofsalade met gerookte kipfilet

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de witte kool met de witlof en leg op een bord. Schik de tomatenpartjes en kipreepjes hierop. Strooi hier de cayennepeper overheen.
2. Maak een dressing van een beetje magere kwark, azijn en 1 theelepel zoetstof en verdeel over de salade. Garneer met enkele blaadjes basilicum.

Ingrediënten

- [ ] 120 g gerookte kipfilet, in reepjes
- [ ] 1 tomaat, in partjes
- [ ] 1 stonkje witlof, fijngesneden
- [ ] 1 handje witte kool, fijngesneden
- [ ] 1 tl cayennepeper
- [ ] 1 el magere kwark
- [ ] 1 el azijn
- [ ] 1 tl zoetstof
- [ ] 1 takje basilicum

Voedingswaarden per persoon

Energie	**233 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**4 g**
Eiwit	**41 g**