

Gezonde wrap met kip

Type gerecht: lunchgerecht

Bereidingstijd: 10 minuten

Porties: 1 persoon

Ingrediënten

2 zongedroogde tomaten
1 el yogonaise
1 volkoren tortillawrap
25 gram ijsbergsla
5 cherrytomaatjes
3 plakjes komkommer
75 gram gerookte kipfilet

Instructies

1. Snijd de zongedroogde tomaten fijn.
2. Meng de yogonaise met de tomaten en bestrijk de tortilla's ermee.
3. Verdeel de ijsbergsla, cherrytomaatjes, stukjes komkommer en kipfilet over de wrap.
4. Rol de tortilla's strak op en snijd ze schuin doormidden.

Voedingswaarden per persoon

Energie 270
Eiwit (g) 8
Koolhydraten (g) 20
Vet (g) 17
Verz. Vet (g) 2
Vezels (g) 3
Zout 0,2

*Je kan de wrap
's ochtends al bereiden.
Bewaar deze tot gebruik
strak verpakt in vershoudfolie
in de koelkast.*

