

Wrap gerookte zalm

Type gerecht: lunchgerecht

Bereidingstijd: 10 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

1 grote volkoren wrap

75 gr gerookte zalm

10 cherrytomaatjes

1 rode paprika

1 el groene pesto

3 el hüttenkäse



Instructies

1. Warm de wrap op volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Snijd de gerookte zalm en paprika in reepjes.
3. Verdeel de hüttenkäse en de pesto over de wrap.
4. Beleg de wrap met de cherrytomaatjes, zalm en de paprika.

Voedingswaarden

per persoon

Energie	504
Eiwit (g)	27
Koolhydraten (g)	34
Vet (g)	17
Verz. Vet (g)	3
Vezels (g)	5
Zout	0,8

Tomaten bestaan voor ruim 90% uit water.

Ze zorgen voor een goede afvoer van afvalstoffen uit het lichaam.

Ook bevatten tomaten oxalische zuren. Deze zuren versnellen je stofwisseling en helpen je nieren om vocht af te drijven.