1A+1B Vlees

Caesar toast

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de ansjovis en knoflook door de kwark. Besmeer de toast hiermee en beleg vervolgens met de kipfilet, veldsla, komkommer en olijven.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle toast
- [ ] 3 ansjovisfilets, fijngesneden
- [ ] 1 el magere kwark
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 50 g veldsla
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 5 zwarte olijven zonder pit, in stukjes
- [ ] 3 plakjes kipfilet

Voedingswaarden per persoon

Energie	**233 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**6 g**
Eiwit	**34 g**