PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Chickenwrap met tomaat, avocado en honing-mosterddressing

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kruid de kipfilet met peper, zout en paprikapoeder. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Beleg de wrap met de kropsla, wat stukjes tomaat, avocado, rode ui en de kipfilet. Maak af met de honing-mosterddressing. Serveer met de stukjes tomaat die je over hebt.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 el PS. food & lifestyle honing-mosterddressing
- [ ] 40-50 g kipfilet in stukjes
- [ ] Flinke hand kropsla
- [ ] 100 g tomaat in stukjes
- [ ] ¼ avocado
- [ ] ¼ rode ui, gesnipperd
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**419 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**28 g**
Eiwit	**26 g**