PS. food & lifestyle

2C Vlees

Kip rucola broodje

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Besmeer de boterham dun met roomboter en Philadelphia. Leg hierop de kipfilet, olijfjes, tomaten en rucola. Bestrooi met peper. Serveer met een bakje radijsjes.

Ingrediënten

- [ ] 1 à 2 sneetjes volkoren brood, geroosterd
- [ ] Roomboter
- [ ] 2 el Philadelphia naturel light
- [ ] 100 g gerookte kipfilet (vleeswaren)
- [ ] 5 olijven, in plakjes
- [ ] 5 cherrytomaten
- [ ] 1 schaaltje rucola
- [ ] 100 g radijsjes
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**298 kcal**
Koolhydraten	**21 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**24 g**