



1A+1B

Vlees

Meerzaden bolletje met kipfilet en avocado



Bereidingstijd
2 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd het meerzaden bolletje met een kartelmes doormidden. Besmeer beide helften met de mayonaise. Beleg achtereenvolgens met de sla, schijfje tomaat, gerookte kipfilet en de avocado en klap het broodje weer dicht. Serveer met de rest van de tomaat.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Meerzaden bolletje
- ☐ 40-50 g gerookte kipfilet, in stukjes
- ☐ ¼ avocado, in plakjes
- ☐ 2 tomaten
- ☐ Paar blaadjes sla
- ☐ 1 el mayonaise

Voedingswaarden per persoon

Energie	382 kcal
Koolhydraten	11 g
Vet	24 g
Eiwit	20 g