



3 Vlees

Quesadillas met guacamole



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de gegrilde paprika in reepjes en de bosui in ringetjes. Beleg één wrap met de plakjes gerookte kipfilet, gegrilde paprika, bosui en geraspte kaas. Leg de andere wrap er bovenop en leg onder de grill totdat de kaas is gesmolten. Snijd in kwarten. Prak de avocado en breng op smaak met peper en zout. Serveer samen met de quesadillas.

Ingrediënten

- ☐ 2 PS. Mexican wraps
- ☐ 20 g kipfilet (vleeswaar)
- ☐ 100 g gegrilde paprika uit pot
- ☐ ½ avocado
- ☐ 1 bosui
- ☐ 20 g geraspte kaas 48+
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	464 kcal
Koolhydraten	14 g
Vet	27 g
Vezels	23 g
Eiwit	28 g