



1A+1B

Vlees

## Toast met kalkoenfilet



Bereidingstijd  
5 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Besmeer de toast met de zuivelspread en beleg met de kalkoenfilet, sla en tomaat en een paar schijfjes komkommer. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met de overige schijfjes komkommer.

### Ingrediënten

- ☐ 1 pakje PS. food & lifestyle toast
- ☐ 40-50 g kalkoenfilet
- ☐ 1 el zuivelspread light
- ☐ 1 handje gemengde sla
- ☐ 100 g tomaat, in schijfjes
- ☐ ¼ komkommer, in schijfjes
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 226 kcal |
| Koolhydraten | 9 g      |
| Vet          | 5 g      |
| Eiwit        | 29 g     |