



1A+1B

Vis

## Toast met tonijn en komkommer



Bereidingstijd  
10 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Toast de sneetjes brood goudbruin onder de grill. Besmeer de sneetjes vervolgens met de mayonaise en beleg met de komkommer en de tonijn. Maak af met wat peper en een klein beetje zout. Garneer met de verse dille

### Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle wit brood
- ☐ 40-50 g tonijn uit blik (waterbasis)
- ☐ ½ komkommer in linten
- ☐ ½ el mayonaise
- ☐ Paar takjes verse dille, fijngehakt
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 320 kcal |
| Koolhydraten | 7 g      |
| Vet          | 14 g     |
| Eiwit        | 26 g     |