PS. food & lifestyle

2A Vis

Tonijnsalade met avocado en tomaat

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de avocado in plakjes, de rode ui in ringen en halveer de cherrytomaatjes. Laat de tonijn uitlekken. Verdeel de sla over een diep bord samen met de avocado, cherrytomaatjes, rode ui en tonijn. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g tonijn uit blik
- [ ] 100 g cherrytomaatjes
- [ ] 50 g gemengde sla
- [ ] ½ avocado
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 ½ el extra vierge olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**445 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**27 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**40 g**