PS. food & lifestyle

2B Vis

Tonijnsalade met paprika, zongedroogde tomaat en appel

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Leg de zongedroogde tomaatjes even in een bakje warm water. Als ze een beetje zacht zijn geworden snijd je deze met alle groenten en de appel in kleine stukjes. Meng de Philadelphia en uitgelekte tonijn erdoor. Rooster de boterham en snijd deze in repen. Serveer bij de salade.

Ingrediënten

- [ ] 1 sneetje koolhydraatarm brood
- [ ] 1 blikje tonijn in olijfolie (of water)
- [ ] 1 el ui
- [ ] ½ rode paprika
- [ ] ½ appel
- [ ] ½ tomaat
- [ ] 2 zongedroogde tomaatjes
- [ ] 2 el Philadelphia light gegrilde paprika

Voedingswaarden per persoon

Energie	**544 kcal**
Koolhydraten	**27 g**
Vet	**23 g**
Eiwit	**52 g**