

Andijviesalade met tonijn en feta

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Scheur de andijvie in grove stukken. Meng de andijvie, tonijn, feta, tomaat en de olijven door elkaar. Maak een dressing door de olijfolie met het citroensap en een beetje peper en zout te mengen. Besprenkel de salade met de dressing.



Ingrediënten:

- 75-100 g tonijn uit blik
- 45-50 g feta light in blokjes
- 50 g andijvie
- 100 g tomaat in stukjes
- 5 olijven
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Italiaanse kruiden
- Peper en zout



KCAL

289

EIWITTEN

27,8 g

KOOL-
HYDRATEN

4,2 g

VETTEN

17,1 g

FASE 2A