

Bolletje met ei en tomatensalsa

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Besmeer het bolletje met een dun laagje mayonaise. Meng de rode ui met de avocado, tomaat en de olijfolie. Breng de tomatensalsa op smaak met wat oregano, peper en zout. Meng nogmaals goed door elkaar. Beleg het bolletje achtereenvolgens met het blaadje sla, de schijfjes komkommer, tomatensalsa en plakjes gekookt ei. Garneer met een takje bieslook.



Ingrediënten:

- 1 PowerSlim meerzaden bolletje
- 1 ei, gekookt en in plakjes
- 1 tomaat in kleine stukjes
- 3-4 schijfjes komkommer
- Blaadje sla
- ¼ avocado in kleine stukjes
- 1 el rode ui, gesnipperd
- 1 tl mayonaise
- ½ el olijfolie
- Takje bieslook
- Oregano
- Peper en zout



KCAL

400

EIWITTEN

19,9 g

KOOL-
HYDRATEN

9,1 g

VETTEN

28,7 g

FASE 1A + 1B