

PS PowerSlim Balance

MAALTIJD

FASE 3C



Ingrediënten:

1 grote volkoren tortillawrap
150 g garnalen (evt. diepvries)
1/2 gele paprika, in blokjes
1 ui, gesnipperd
1 teen knoflook, fijngesneden
50 g champignons, in plakjes
50 g botersla, in repen
2 el zonnebloemolie
3 el magere kwark
1 tl citroensap
1 tl kerriepoeder
Peper en zout

KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN
420	36,7 g	32,6 g	15,9 g

VANAF FASE 3 "LEKKER IN BALANS"

GARNALENWRAP

Bereidingswijze:

Meng kwark, citroensap, kerriepoeder, peper en zout tot een gladde saus. Verhit in een wok/koekenpan de olie en bak de paprika, ui, knoflook en champignons 3 minuten op hoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak nog 2 minuten. Verwarm de tortilla, verdeel de groenten, garnalen, sla en saus over het midden en rol op tot een wrap.



20 min



1 persoon

