

Kikkererwtensalade met feta en groene dressing

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verdeel de rucola en de verse spinazieblaadjes op een bord en meng met de kikkererwten, stukjes tomaat, avocado en de rode ui. Brokkel de feta eroverheen en meng de salade met de dressing. Garneer met de tuinkers.

Tip:
lekker met een eetlepel geroosterde pijnboompitten.

Ingrediënten voor de dressing:

- 2 el extra vierge olijfolie
- 1 tl citroensap
- 1 el platte peterselie, fijngehakt
- Peper en zout

Ingrediënten voor de salade:

- 90 - 100 g feta light
- 1 opscheplepel gekookte kikkererwten
- 25 g rucola
- 25 g verse spinazie
- 100 g tomaatjes, gehalveerd
- 1/4 avocado in stukjes
- 1/2 rode ui
- Plukje tuinkers

KCAL

531

EIWITTEN

23,2 g

KOOL-
HYDRATEN

14,7 g

VETTEN

40 g

FASE 2C