

Kip rucola broodje

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Besmeer de boterham dun met roomboter en Philadelphia. Leg hierop de kipfilet, olijfsjes, tomaten en rucola. Bestrooi met peper. Serveer met een bakje radijsjes.



Ingrediënten:

- 1 à 2 sneetjes volkoren brood, geroosterd
- Roomboter
- 2 el Philadelphia naturel light
- 100 g gerookte kipfilet (vleeswaren)
- 5 olijven, in plakjes
- 5 cherrytomaten
- 1 schaaltje rucola
- 100 g radijsjes
- Peper

KCAL

298

EIWITTEN

24,7 g

KOOL-
HYDRATEN

21,1 g

VETTEN

12,8 g

FASE 2C