

# Kipwrap met verse rode kool en avocado

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de olijfolie in een pan en bak de stukjes kipfilet met wat peper, zout en paprikapoeder in 5-10 minuten goudbruin en gaar. Laat even afkoelen. Meng de magere kwark met het limoensap, knoflook en wat peper en zout. Bestrijk de wrap met de yoghurt-knoflooksaus en beleg met de kip, avocado, rode kool en maak af met wat peterselie. Serveer met de schijfjes komkommer.

## Ingrediënten:

- 1 PowerSlim wrap
- 40-50 g kipfilet, in stukjes
- 25 g verse rode kool
- ½ komkommer, in schijfjes
- ¼ avocado, in stukjes
- 1 flinke el magere kwark
- ½ teentje knoflook, geperst
- ½ el olijfolie
- 1 tl limoensap
- Platte peterselie, grof gehakt
- Paprikapoeder
- Peper
- Zout

KCAL

390

EIWITTEN

28,9 g

KOOL-  
HYDRATEN

8,7 g

VETTEN

24,4 g

FASE 1A + 1B