

Mediterraan broodje rauwe ham en oregano



BEREIDINGSTIJD: 7 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Snijd het broodje open tot een envelop en besmeer met 20+ smeerkaas. Beleg met de rauwe ham, de schijfjes tomaat en een beetje oregano. Gril het broodje even tussen de grill, in de oven of broodrooster. Maak het broodje voorzichtig open en doe er een handje rucola tussen.

PS
PowerSlim



Ingrediënten:

- 1 PowerSlim
Mediterraan broodje
- 1 el 20+ smeerkaas
- 2 plakken magere rauwe ham
- 1 tomaat in schijfjes
- Handje rucola
- Oregano

KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN
191	21,5 g	6,0 g	9,0 g

FASE 1A + 1B