

Oosterse wrap met zalm

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Doe 100-110 ml water in een shaker en meng met de inhoud van het zakje zalm wrap. Neem een grote koekenpan en verhit de sesamololie. Zorg dat je het beslag goed verdeelt over de bodem van de pan en bak de wrap circa 1 minuut aan beide zijden. Meng de mayonaise met de wasabipasta en besmeer de wrap hiermee. Leg daarna de gerookte zalm, rucola, komkommer en de stukjes ei op de wrap. Besprenkel met de sojasaus. Rol de wrap op en snijd deze in twee stukken.



Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim zalm wrap
- 1 plakje (20 g) gerookte zalm
- ½ gekookt ei in stukjes
- 6 schijfjes komkommer
- 75 g rucola
- ½ el sesamololie
- 2 tl wasabipasta
- ½ el mayonaise
- 1 el Kikkoman sojasaus

KCAL

343

EIWITTEN

32,4 g

KOOL-
HYDRATEN

13,9 g

VETTEN

17 g

FASE 2B