

TOAST MET TONIJD EN KOMKOMMER



10 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje **PowerSlim wit brood**
- 40-50 g tonijn uit blik (waterbasis)
- ½ komkommer in linten
- ½ el mayonaise
- Paar takjes verse dille, fijngenhakt
- Peper
- Zout

FASE
1A + 1B

BEREIDINGSWIJZE

Toast de sneetjes brood goudbruin onder de grill. Besmeer de sneetjes vervolgens met de mayonaise en beleg met de komkommer en de tonijn. Maak af met wat peper en een klein beetje zout. Garneer met de verse dille.



320

Kcal

26,7 g

Eiwitten

7,4 g

Koolhydraten

14,7 g

Vetten

25,5 g

Vezels