

Tosti met cottage cheese, verse spinazie en tomaat

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Beleg een sneetje brood met de cottage cheese, kipfilet, schijfjes tomaat en de spinazie. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Dek af met het andere sneetje en leg onder de grill. Serveer met de komkommer en eventueel nog wat overgebleven schijfjes tomaat.



Ingrediënten:

- 1 pakje PowerSlim witbrood
- 2 plakjes kipfilet
- 3 tl cottage cheese
- 1 tomaat in schijfjes
- 100 g komkommer in schijfjes
- Handje verse spinazie
- Peper en zout

KCAL

284

EIWITTEN

23,9 g

KOOL-
HYDRATEN

9,5 g

VETTEN

10,8 g

FASE 1A + 1B