

# Wrap met Thaise groenten en verse tonijn



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de tonijnblokjes met de sojasaus en zet even apart. Verhit de sesamololie in een pan en fruit de rode peper en ui circa 1 minuut. Voeg de prei en de witte kool toe en roerbak 3-5 minuten. Beleg de wrap met de groenten en de blokjes tonijn.

*Tip:  
vanaf fase 2B kun  
je aan de tonijn en  
de sojasaus, twee  
theelepels sesamzaadjes  
toevoegen.*

## Ingrediënten:

- 1 PowerSlim wrap
- 40-50 g verse tonijn in kleine blokjes
- 50 g prei in stukjes
- 50 g witte kool, fijngesneden
- 1/4 rode ui, gesnipperd
- 1/4 rode peper, heel fijngesneden
- 1/2 el sesamololie
- 1 el Kikkoman sojasaus

KCAL

292

EIWITTEN

27,6 g

KOOL-  
HYDRATEN

8,9 g

VETTEN

14,1 g

FASE 1A + 1B