

Wrap met gebakken kip, paprika en aubergine

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kruid de kipfilet met wat peper en zout. Verhit de olie in een pan en bak de knoflook circa 1-2 minuten.

Voeg de stukjes kipfilet toe en bak rondom gaar en bruin. Doe de paprika en de aubergine erbij en bak nog eens 3-4 minuten. Breng op smaak met wat peper en zout. Vul de wrap met de kip en de groente en maak af met de rode ui.

Tip:
lekker met een eetlepel
Griekse yoghurt 5% vet
met wat peper, zout,
citroensap en wat verse
groene kruiden.

Ingrediënten:

- 1 PowerSlim wrap
- 40-50 kipfilet in stukjes
- 100 g aubergine in stukjes
- 100 g paprika in stukjes
- 1/4 rode ui, gesnipperd.
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- Peper en zout



KCAL

358

EIWITTEN

26,6 g

KOOL-
HYDRATEN

12,6 g

VETTEN

20 g

FASE 2A