

# Kip-avocado sandwich

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 12 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Bestrijk het geroosterd brood met mosterd en mayonaise. Beleg achtereenvolgens met de spinaziebladeren, avocado, tomaat, gerookte kip en tuinkers. Dek eventueel af met het tweede sneetje geroosterd brood.

## Ingrediënten:

- 120-150 g gerookte kipfilet in plakken
- 1-2 sneetjes volkorenbrood, geroosterd
- 1/2 avocado in plakken
- 2 tomaten, in schijfjes
- Klein handje spinaziebladeren
- Flinke hand tuinkers
- 1 el mayonaise
- 1 tl grove mosterd

KCAL

495

EIWITTEN

27,6 g

KOOL-  
HYDRATEN

24,9 g

VETTEN

29,7 g

FASE 2C