

Stap 3



Koolsalade met yoghurt-mosterd dressing

STAP 3

1 persoon

Dit recept bevat

1 portie groente | 1 portie eiwit | ½ portie fruit | ⅓ portie zuivel

Ingrediënten

150 gr. witte kool, gesneden | 100 gr. julienne worteltjes | 125 gr. gerookte kipstukjes | ½ appel | 1 bosuitje, gesneden | 15 gr. rozijnen | 50 gr. Griekse yoghurt, 0% | ½ el mosterd | ½ citroen | peper

Bereiding

Doe de yoghurt en mosterd in een grote schaal en maak hier een dressing van door het te mengen.

Pers de halve citroen uit over de geraspte appel en voeg het bij de dressing.

Voeg de witte kool, wortel, rozijnen, bosui en gerookte kip toe aan de dressing.

Roer alles goed door elkaar en breng indien nodig op smaak met peper.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan[™]