

Stap 4



Quesadilla Hawaï met rauwkostsalade

STAP 4

1 persoon

Dit recept bevat

1 portie groente | ½ portie eiwit | ½ portie fruit | 1 portie graan

Ingrediënten

1 volkoren wrap | 60 gr. kipfilet, in blokjes | 75 gr. ananas | 30 gr. 30+ kaas, geraspt | 1 el olijfolie | 250 gr. rauwkost naar keuze

Bereiding

Bak de kipfiletblokjes in een halve eetlepel olijfolie rondom bruin en gaar.

Verdeel de geraspte kaas en ananas over de helft van de wrap. Voeg daarna de kipfiletblokjes toe.

Vouw de wrap dubbel.

Verhit nog een halve eetlepel in een pan en bak de wrap in een paar minuten aan beide kanten, tot deze lichtbruin wordt en de kaas is gesmolten.

Serveer de wrap op een bord naast de rauwkost naar keuze.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™