

Griekse wrap

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de andijvie met de olijfolie. Besmeer de wrap met de tomatenpuree en beleg met de andijvie, sjalot, tomaatjes en de mozzarella. Garneer met de olijven, kappertjes en eventueel de verse peterselie. Verbrokkel de feta eroverheen en breng eventueel nog wat extra op smaak met wat peper.

Ingrediënten:

- 1 PowerSlim wrap
- 3 tl feta licht (circa 15 g)
- 1/4 bol mozzarella light in stukjes
- Flinke hand andijvie
- 7 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1/2 el olijfolie
- 3 tl kappertjes
- 4 zwarte olijven, gehalveerd
- 2 tl tomatenpuree
- 1/4 sjalotje in ringen
- Peper

Optioneel: verse peterselie

KCAL

342

EIWITTEN

25,3 g

KOOL-
HYDRATEN

10,1 g

VETTEN

20,2 g

FASE 2A