

Frisse tonijnsalade met ei, tomaat en boontjes

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Leg de sla op een bord en verdeel de tonijn, ei, cannellini-bonen, tomaatjes en de sperziebonen eroverheen. Maak een dressing van de olie, azijn, olijfolie, Italiaanse kruiden, zout en peper en sprenkel deze over de salade.



Ingrediënten:

- 100 g tonijn in olie (uit blik), uitgelekt
- 1 ei, gekookt en in partjes
- 1 opscheplepel cannellini-bonen, uitgelekt en afgespoeld
- Flinke hand kropsla
- 10 kleine tomaten, gehalveerd
- 100 g sperziebonen, gekookt en afgekoeld
- 10 zwarte en/of groene olijven
- 1 el olijfolie
- ½ el azijn
- Italiaanse kruiden
- Zout en peper

KCAL

505

EIWITTEN

40 g

KOOL-
HYDRATEN

15,1 g

VETTEN

29,3 g

FASE 2C