

Tonijnsalade

Kcal 179, koolhydraten 10, vet 2, eiwit 30, vezels 1



Vorbereiden -



Totale tijd 5-10 minuten

INGREDIËNTEN

1 blikje tonijn op water (115 gr)
25 gr cottage cheese
1/2 slice augurk (20 gr)
50 gr appel
12 gr kappertjes
zout & peper

BEREIDEN

1. Laat de tonijn uitlekken.
2. Snijd de augurk, appel, kappertjes fijn en meng met de tonijn.
3. Maak op smaak met de cottage cheese, zout & peper.

WAT HEB JE NODIG

10 minuten van je tijd

Ideaal vier uurtje...

Opmerking van Helen

Moeite om aan voldoende eiwitten te komen? Met deze lekkere en makkelijke snack, wordt het een makkie!

