

Wrap met pittige kip

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Meng de kwark met het citroensap, de knoflook en wat peper en zout. Dek af en zet even apart in de koelkast. Verhit de olie in een pan en fruit de ui tot deze glazig ziet. Voeg de rode peper en de stukjes kipfilet toe met wat peper en zout. Bak circa 7 minuten totdat de kip goudbruin en gaar is. Laat dit even afkoelen. Leg de spinazie, tomaat, ui en de kip op de wrap. Verdeel de knoflooksaus erover en vouw de wrap dicht.

Tip:

bewaar de overgebleven kruiden in een goed afsluitbaar potje voor de volgende keer.

Ingrediënten Gyroskruiden:

- 1 tl zout
- 2 tl paprikapoeder
- 1/4 tl zwarte peper
- 4 tl oregano
- 1 tl chilipoeder
- 3 tl tijm
- 1/2 tl kaneel
- 2 tl knoflookpoeder
- 2 tl komijn
- 1 tl basilicum
- 1/2 tl wienpoeder

Ingrediënten:

- 1 PowerSlim wrap
- 1 el magere kwark
- 40-50 g kipfilet, in stukjes gekruid met gyroskruiden
- 50 g spinazie, in reepjes
- 1 tomaat, in stukjes
- 1/2 ui, in stukjes
- 1/2 teentje knoflook, geperst
- 1/2 rode peper, zaadjes verwijderd en in ringetjes
- Paar druppels citroensap
- Peper
- Zout

KCAL

263

EIWITTEN

28,4 g

KOOL-
HYDRATEN

9,3 g

VETTEN

10,5 g

FASE 1A + 1B