



vanaf
Stap 4



Volkorenwrap met groenten en kip

Nodig voor 2 personen

2 volkorenwraps
1/2 kipfilet, in plakjes
1/4 komkommer, in plakjes
1/4 rode paprika, in plakjes
1/4 rode ui, in ringen
1/8 krop ijsbergsla,
in reepjes
1 el olijfolie
1/2 tl knoflookpoeder
Peper naar smaak
Optioneel: humus of
salsa voor de dip

Zo maak je het klaar

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Meng de kipfilet, olijfolie, knoflookpoeder en
peper in een kom. Roer het geheel goed door.
Leg de kip op een bakplaat en bak in de oven
voor ongeveer 20 minuten of totdat de kip gaar is.
Verhit een pan op middelhoog vuur. Leg de wraps
in de pan en bak ze ongeveer 1 tot 2 minuten aan
elke kant of totdat ze lichtbruin zijn.
Verdeel de groenten en kip over de wraps.
Rol de wraps op en snijd ze doormidden.
Serveer met humus of salsa als dip.

Geniet ervan!

Dit recept bevat per persoon

1/4 portie eiwit
1 portie groente
1 graanproduct

THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan®