

Hollandse wraphapjes

Mede mogelijk gemaakt door project 'Voel je goed!' van
Stichting Lezen en Schrijven



voor 15 hapjes



Ingrediënten

De ingrediënten kunnen in elke winkel gekocht worden.
Ieder merk is oke!

2 XL tortilla's volkoren



Vezels



2 eetlepels Philadelphia Light*



Eiwitten



2 eetlepels gesneden bieslook



**Kruiden
Vitamine C**



4 plakjes kipfilet



Eiwitten



1/2 paprika



Vitamine C



1/2 tomaat



**Vitamine A
Kalium**



1/8 komkommer



Antioxidanten



2 handjes ijsbergsla



Vitamine C



2 eetlepels sweet chilisaus



Gewoon lekker!



***Liever geen Philadelphia? Kies voor zuivelspread of crème fraîche**

Benodigdheden

U houdt ingrediënten over.
Gooi deze niet weg!
U kunt dit recept meerdere keren maken.

4 schaaltjes



Snijplank



Groot mes



Bestek mes



Eetlepel



Voorbereiding

1. Was uw handen.
2. Was de groenten.

Snijden

3. Snijd de bieslook in fijne stukjes.
4. Doe de gesneden bieslook in een schaaltje.
5. Snijd de paprika doormidden.
6. Leg 1 helft weg.
7. Haal de pitjes eruit.
8. Snijd in kleine blokjes.
9. Snijd de tomaat doormidden.
10. Leg 1 helft weg.
11. Snijd in kleine blokjes.
12. Snijd de komkommer doormidden.
13. Leg 1 helft weg.
14. Snijd in de lengte doormidden.
15. Leg 1 helft weg.
16. Snijd doormidden.
17. Leg 1 helft weg.
18. Snijd in kleine blokjes.

Opmaken

19. Leg de tortilla neer.
20. Besmeer met Philadelphia.
21. Besmeer met chilisaus.
22. Bestrooi met bieslook.
23. Leg de plakjes kipfilet erop.
24. Leg de paprika, tomaat en komkommer erop.
25. Bestrooi met ijsbergsla.
26. Herhaal de stappen voor de 2e wrap.

Afmaken

27. Rol strak op als een pannenkoek.
28. Snijd stukjes van 2 cm.



Voedingswaarde

	Per 15 stuks	Per stuk
Kcal	604 kcal	40 kcal
Koolhydraten	86,8 gram	5,8 gram
Vetten	14,3 gram	1,0 gram
Waarvan verzadigd	4,6 gram	0,3 gram
Eiwitten	25,8 gram	1,7 gram
Vezels	12,9 gram	0,9 gram
Zout	3,6 gram	0,2 gram



Prijs:

Per 15 stuks: €8,90

Per stuk: €0,59

Tip:

Wanneer ingrediënten overblijven kun u dit in een dicht bakje in de koelkast bewaren



powered by



PIKTOCHART