

Sandwich met kipfilet en mango (9)

Vorbereidingstijd	Bereidingstijd	Porties	Moeilijkheidsgraad
10 min	- min	1	gemakkelijk

Omschrijving

Brood- en lunchgerechten

Een heerlijk recept dat perfect binnen het Weight Watchers programma past.

Ingrediënten

▪ 1 handvol Sla (ijsbergsla)	0
▪ 1 klein(e) Mango	0
▪ 50 g Zuivelspread naturel, light	3
▪ 1 hoeveelheid (naar smaak) Kerriepoeder	0
▪ 1 portie(s) Volkorenbrood (2 sneetjes)	3
▪ 50 g Kipfilet, vleeswaren (2 plakjes)	1
▪ 150 g Yoghurt, mager	2
▪ 1 snufje Kristalsuiker	0
▪ 1 portie(s) Rettich (1/2 stuk)	0



Sandwich met kipfilet en mango

Bereiding

1. Was de ijsbergsla en droog deze.
2. Schil de mango en snij het vruchtvlees van de pit.
3. Snij een kwart van het vruchtvlees in dunne plakken en de rest in blokjes.
4. Rooster de sneetjes brood.
5. Verfijn de verse roomkaas met kerriepoeder en smeer op de sneetjes geroosterd brood.
6. Beleg het brood met sla. Beleg één sneetje met kipfilet en plakjes mango.
7. Leg het tweede sneetje erop en snij diagonaal door.
8. Verpak het brood in folie of in een broodtrommel.
9. Meng de rest van de mangoblokjes met de yoghurt en breng eventueel op smaak met suiker.
10. Schil de rettich, snij hem in plakjes en serveer bij de sandwich.
11. Eet de mangoyoghurt als dessert.