



BEREIDINGSTIJD: 20 MIN  
1 PERSOON

#### INGREDIËNTEN:

- 1 PowerSlim wrap
- 40-50 g verse tonijn in kleine blokjes
- 50 g prei in stukjes
- 50 g witte kool, fijngesneden
- ¼ rode ui, gesnipperd
- ¼ rode peper, heel fijngesneden
- ½ el sesamololie
- 1 el Kikkoman sojasaus

# WRAP MET THAISE GROENTEN EN VERSE TONIJN

VANAF FASE 2B KUN JE AAN DE TONIJN EN DE SOJASOUS, 2 THEELEPELS SESAMZAADJES TOEVOEGEN.

Meng de tonijnblokjes met de sojasaus en zet even apart. Verhit de sesamololie in een pan en fruit de rode peper en ui circa 1 minuut. Voeg de prei en de witte kool toe en roerbak 3-5 minuten. Beleg de wrap met de groenten en de blokjes tonijn.

KCAL  
292

EIWITTEN  
27,6 G

KOOLHYDRATEN  
8,9 G

VETTEN  
14,1 G

FASE 1A + 1B