PS PowerSlim

Wrap met pittige kip

1 PERSOON

Voorbereiding: 5 minuten
Bereiding: 10 minuten

Bereidingswijze:
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 knoflook kruiden dressing erover en vouw de wrap dicht.

Voor de Gyroskruiden:

- 1 tl zout
- 2 tl paprikapoeder
- 1/4 tl zwarte peper
- 4 tl oregano
- 1 tl chilipoeder
- 3 tl tijm
- ½ tl kaneel
- 2 tl knoflookpoeder
- 2 tl komijn
- 1 tl basilicum
- ½ tl uienpoeder

Tip: Bewaar de overgebleven kruiden in een goed afsluitbaar potje voor de volgende keer

Ingrediënten:

- 1 PowerSlim wrap
- 1 el PowerSlim knoflook kruiden dressing
- 40-50 kipfilet, in stukjes gekruid met gyroskruiden
- 50 g spinazie, in reepjes
- 1 tomaat, in stukjes
- ½ ui, in stukjes
- ½ rode peper, zaadjes verwijderd en in ringetjes
- Peper
- Zout

Kcal	Eiwitten	Kool-hydraten	Vetten
306	27,4 g	8,5 g	15,9 g

FASE 1A + 1B

KIJK VOOR MEER KOOLHYDRAATARME POWERSLIM RECEPTEN OP WWW.POWERSLIM.NL