1A+1B Meat

Omelettenwrap mit Hähnchenfilet und Tomaten

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Omelett gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Avocado in Stücke, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Tomaten halbieren. Das Omelett mit dem Frischkäse bestreichen und dann mit dem Hähnchenfilet, der Avocado, etwas Tomaten und der Frühlingszwiebel belegen. Mit Pfeffer bestreuen. Die übrigen Tomaten und die Frühlingszwiebel separat servieren.

Zutaten

- [ ] 1 x PS. food & lifestyle omelet kruiden
- [ ] 2 Scheiben Hähnchenfilet
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] ½ Stange Frühlingszwiebel
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**348 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**20 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**26 g**