



1A+1B

Fisch

Thunfisch-Sandwich



Zubereitungszeit
1 minut



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Toast mit der Philadelphia bestreichen. Den abgetropften Thunfisch, Salat und Tomate darauflegen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Zutaten

- ☐ 1 Packung PS. food & lifestyle toast
- ☐ 1 EL Philadelphia light
- ☐ 40-50 g Thunfisch auf Wasserbasis
- ☐ 3 Salatblätter
- ☐ 1 Tomate
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	173 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	3 g
Eiweiß	28 g