

# Clubsandwich met tonijn, avocado en tomaat

PS  
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Besmeer beide sneetjes met de mayonaise. Beleg er één met de tonijn, wat schijfjes tomaat, avocado en de sla. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Dek af met het andere sneetje en snijd schuin doormidden. Gebruik eventueel de prikkers om alles goed bij elkaar te houden. Serveer met de tomaat en avocado die je eventueel over hebt.



## Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim witbrood
- 40-50 tonijn (op waterbasis) uit blik
- 2 tomaten in schijfjes
- Paar blaadjes (Romeinse) sla
- 1/4 avocado in schijfjes
- 1 el mayonaise
- Peper en zout

## Eventueel extra:

- Prikkers

KCAL

430

EIWITTEN

27,4 g

KOOL-  
HYDRATEN

9,8 g

VETTEN

25 g

FASE 1A + 1B