

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
getipt door studenten Pedagogisch Werk van Alfa-college Hardenberg

Zomerse snack: frisse wraps

Ingrediënten 4 personen

- 250 gram selleriesalade
- 4 wraps naturel of volkoren
- 12 plakjes magere kipfilet
- 85 gram sla (soort naar eigen smaak)
- 100 gram walnoten (ongebraad en ongezouten)



Bereidingswijze

Verhit een koekenpan en rooster hierin de walnoten een paar minuten op een laag vuurtje.

Laat ze afkoelen op een bord en hak ze daarna fijn. Leg de wraps op vier borden en verdeel de selleriesalade over de wraps. Leg daarna de plakjes kipfilet op de wraps, 3 plakjes per wrap

Verdeel een handje sla over de wraps en strooi daar de fijungehakte walnoten overheen.

Eventueel op smaak brengen met peper.

Rol de wraps op en snijd ze schuin doormidden. Lekker als lunch of om mee te nemen voor onderweg!

Eet Smakelijk!