



PISTOLET MET TONIJN- MANGOSALADE

 4 PERSONEN  15 MIN  LUNCH

INGREDIËNTEN

- 8 zachte volkoren pistolets (360 gram)
- 1 eetlepel magere yoghurt (25 gram)
- 185 gram tonijn in eigen nat (blik)
- 180 gram kropsla
- 2 rijpe mango's (400 gram)
- 3 eetlepels mayonaise light (75 gram)
- Verse koriander
- peper (en zout)



STAP 1

Snijd het vruchtvlees van de mango en snijd in blokjes. Hak ook de korianderblaadjes grof. Laat de tonijn goed uitlekken en prak vervolgens de tonijn met een vork.

STAP 2

Meng de tonijn met 3 eetlepels mayonaise, verse koriander, een eetlepel magere yoghurt en de stukjes mango. Kruid dit naar smaak met zwarte peper (en zout).

STAP 3

Snijd de pistolets open en beleg met de tonijnsalade en enkele blaadjes sla.

STAP 4

Bewaar de belegde pistolets in een lunchbox.

STAP 5

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PANNENKOEK

Energie	94 kcal
Vetten	3 gram
Koolhydraten	12 gram
Koolhydratenporties	1,0
Eiwitten	4 gram