

| Recept: Zalm & avocado wrap.

Ingrediënten (voor 5 personen)

- 1 avocado
- 5 volkoren kleine wraps
- 5 eetlepels light zuivelspread (eventueel met kruiden)
- 5 plakjes zalm
- 50 gram rucola
- Peper



Welke spullen heb je nodig:



Hoe maak je het?



1.

Snijd de avocado in plakjes.



2.

Smeer de wrap in met zuivelspread.



3.

Beleg de wrap met avocado, zalm en rucola.



4.

Breng op smaak met zwarte peper.



5.

Vouw de wrap op.

Eet smakelijk!