



MANDEMAKERS VITAAL

Recept

BENODIGDHEDEN

- 1 grote paprika
- 1 blikje tonijn op water, uitgelekt
- 2 eetlepels griekse yoghurt
- 1 eetlepel citroensap
- 1 lente-ui, fijnggehakt
- Zout en peper

VOORBEREIDING GEVULDE PAPRIKA MET TONIJSALADE

Stap 1

Snijd de bovenkant van de paprika af en verwijder de zaadjes en zaadlijsten.

Stap 2

Meng in een kom de tonijn, Griekse yoghurt, citroensap, lente-ui, peterselie, zout en peper.

Stap 3

Vul de uitgeholde paprika met de tonijnsalade.

Stap 4

Serveer direct als gezonde en glutenvrije snack.

Dit is een recept voor 1 persoon. Deze gevulde paprika met tonijnsalade is rijk aan eiwitten en gezonde vetten, perfect voor een voedzame snack!

