



Gezonde Quesadilla`s

2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

- 200 gram kipfilet
- 1 ui
- 500 gram verse spinazie
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Philadelphia
- 4 volkoren wraps

Bereiding

1. Bak de kipfilet met de knoflook en voeg daarna de ui toe.
2. Als dit klaar is besmeer dan de wraps met Philadelphia.
3. Voeg nu de verse spinazie toe aan het kipmengsel en bak dit even 2 minuten mee.
4. Leg nu 1 wrap in de koekenpan en voeg daar de helft van het kipmengsel met de spinazie aan toe.
5. Doe hierna de andere wrap er bovenop en bak beide kanten een minuut of 2 aan in de pan.

* Voor toegestane hoeveelheden, zie richtlijnen PDS.