

Wraps met roerbakgroenten en kip

Wraps, wie houdt hier nu niet van? Sinds begin 2021 hebben we in het Straight away programma ook heerlijke koolhydraatbeperkte wraps. Een perfecte aanvulling voor het avondeten of de lunch (v.a. programma 1200).

Ik heb gekozen voor de meest simpele vorm, gevuld met wat eiwitten (kipgehakt) en groenten.

In een pakje zitten 6 stuks; je hoeft ze niet allemaal in 1x op te eten, ze zijn prima in te vriezen maar verpak ze dan wel goed in een plastic zak. Ontdooien gaat ook supersnel, maar zorg er wel voor dat je de zak dicht laat want anders drogen ze snel uit.

En wil je bij deze maaltijd een feestje? Combineer deze wraps dan met wat Callowfit sweet chili saus.

Voor 4 stuks

Bereidingstijd: < 15 minuten

Ingrediënten

- 600 gram roerbak groenten
- 250 gram kipgehakt
- 1 theelepel lekkere specerijen naar smaak (bijvoorbeeld: kerrie, gerookte paprikapoeder en een snufje zout)
- 4 **Straight away koolhydraatbeperkte wraps**

Bereiding wraps met roerbak en kip

1. Roerbak het kipgehakt (zonder boter/olie) en voeg na ongeveer 2 minuten de roerbakgroenten en de specerijen toe.
2. Blijf goed omscheppen (het zijn tenslotte roerbakgroenten) en na ongeveer 6-8 minuten is het klaar.
3. Verwarm de wraps voor 30 seconden in de magnetron.
4. Vul iedere wrap met een flinke schep kip-roerbak en voeg eventueel nog wat saus toe.

Heb je wat over?

Neem het de volgende dag mee naar je werk als lunch.

En heb je zin in z'n koolhydraatbeperkte maaltijd? de wraps zijn te koop in **Druten** (ook als je geen Straight away programma volgt).

Voedingswaarde per gevulde wrap (excl. saus)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
238	7	3	24	11	14	1,2