



## Quinoa-mangosalade

**STAP 6**

1 persoon

### Dit recept bevat per persoon

½ portie groente | 1 portie eiwit | 1 portie fruit | 1 portie aardappelen, rijst, pasta

### Ingrediënten

50 gr. rucola | 12 zongedroogde tomaatjes, gesneden | 125 gr. gerookte kipfilet, in reepjes | 150 gr. mango | 15 gr. quinoa, onbereid | dressing van olijfolie, citroensap, peper en een beetje zout

### Bereiding

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schil de mango en snijd het vruchtvlies in blokjes.

Schep de mango door de quinoa en breng op smaak met wat peper.

Leg de rucola op een bord. Schep het quinoa- en mangomengsel over de rucola.

Voeg vervolgens de kip, gedroogde tomaatjes en de dressing toe.

**THE 1:1 DIET**

by CambridgeWeight Plan<sup>™</sup>