



康程式

## 黑白芝麻减压生菜包

需求时间: 15 分钟

### 材料: (2 人份量)

- 免治鸡肉 80 克
- 黑白芝麻 各 1 茶匙
- 青椒 1/4 个，切碎粒

### 调味料:

- 葱 3 条，切碎粒
- 香菜 1 扎，切碎粒
- 干葱 2 粒，切碎粒
- 生菜叶

### 鸡肉腌料:

- 糖 2 茶匙
- 柠檬汁 3 茶匙
- 粟粉 1 茶匙

### 做法:

1. 把鸡肉腌好，下锅炒至接近全熟。
2. 离火下葱、香菜、干葱和青椒，拌匀。最后洒上炒过的黑白芝麻。
3. 用生菜包着吃。

### 营养分析: (1 份)

热量: 133 卡路里

醣份: 9.5 克

脂肪: 6.3 克

饱和脂肪: 0.8 克

纤维素: 1.2 克

胆固醇: 26 毫克

钾质: 197 毫克

钠质: 36 毫克

镁质: 33 毫克

### 营养贴士:

这个生菜包用了天然材料来调味并没有加入任何盐份或咸味酱汁，所以钠质含量非常低。加上配合了黑白芝麻所以味道浓烈之余也添加了不少矿物质钾和镁，适合要控制血压人士食用。