



康程式

亚麻籽减压海鲜烧

需求时间: 15 分钟

材料: (1 人份量)

- 带子 4 只
- 虾 4 只
- 日式照烧汁 1 汤匙
- 亚麻籽 1 汤匙
- 葱花 2 汤匙

做法:

1. 烧热 1 汤匙油, 下带子和虾, 每面煎熟, 上碟。
2. 用 2 汤匙水及烧汁煮稠, 淋上带子上。
3. 撒上亚麻籽及葱花, 即成。

营养分析: (1 份)

热量: 153 卡路里

醣份: 7 克

脂肪: 5.9 克

饱和脂肪: 0.7 克

纤维素: 3.3 克

胆固醇: 88 毫克

钙质: 71 毫克

奥米加-3 脂肪酸: 1831 毫克

营养贴士:

一汤匙亚麻籽提供 1600 毫克奥米加-3 脂肪酸 (O-3)。怕腥不吃鱼类、海鲜的朋友可以多利用它来补充。O-3 的建议摄取量为男士: 1.6 克, 女士: 1.1 克, 吸收 O-3 可以扩张血管, 对降血压有帮助。

海鲜烧的胆固醇含量不算高, 与 2 两半猪肉相同, 所以能够适量地进食海鲜, 胆固醇吸收便不会超标了。