

黑白芝麻減壓生菜包

需求時間: 15 分鐘

材料: (2 人份量)

- 免治雞肉 80 克
- 黑白芝麻 各 1 茶匙
- 青椒 1/4 個，切碎粒

調味料:

- 葱 3 條，切碎粒
- 香菜 1 扎，切碎粒
- 乾蔥 2 粒，切碎粒
- 生菜葉

雞肉醃料:

- 糖 2 茶匙
- 檸檬汁 3 茶匙
- 粟粉 1 茶匙

做法:

1. 把雞肉醃好，下鍋炒至接近全熟。
2. 離火下蔥、香菜、乾蔥和青椒，拌勻。最後灑上炒過的黑白芝麻。
3. 用生菜包著吃。

營養分析: (1 份)

熱量: 133 卡路里

醣份: 9.5 克

脂肪: 6.3 克

飽和脂肪: 0.8 克

纖維素: 1.2 克

膽固醇: 26 毫克

鉀質: 197 毫克

鈉質: 36 毫克

鎂質: 33 毫克

營養貼士:

這個生菜包用了天然材料來調味並沒有加入任何鹽份或鹹味醬汁，所以鈉質含量非常低。加上配合了黑白芝麻所以味道濃烈之餘也添加了不少礦物質鉀和鎂，適合要控制血壓人士食用。



康程式