

香焗芝士西蘭花

🍽️ 份量：4 人份

🕒 準備時間：55 分鐘

🍴 菜式：美式料理

🥗 每份：1 Leaner | 3 Greens | 1 份調味料

290 卡路里 | 25 克蛋白質 | 8 克碳水化合物 | 18 克脂肪

🥚 含有：雞蛋、乳製品

食材

- 6 杯 (528 克) 已切小朵的西蘭花
- 9 隻雞蛋
- 1 杯 (240 毫升) 無糖杏仁奶*
(每杯 < 1 克碳水化合物)
- ¼ 茶匙鹽
- ¼ 茶匙碎胡椒
- ¼ 茶匙卡宴辣椒粉
- 噴霧式煮食油
- 120 克減脂芝士碎

烹飪方法

1. 預熱焗爐至 190°C。
2. 將西蘭花倒入可微波的碗內，加入 2-3 湯匙清水。用微波爐加熱 3-4 分鐘或直至熟透。將西蘭花取出及瀝乾水份。
3. 預備一個中型碗，加入蛋、奶及調味粉，拌均。
4. 將西蘭花平鋪在已經噴上食油的焗盤 (約 13x9 吋)。將芝士灑上西蘭花上，再倒入蛋液。
5. 焗 40-45 分鐘或直至中心已熟透及表面呈黃金色，即可享用。