

OPTAVIA.
Lean & Green®

We make healthy eating
second nature

雞肉蘆筍椰菜花燴「飯」

🍽️ 份量：4 人份

🕒 準備時間：30 分鐘

🍴 菜式：意式料理

🥗 每份：1 Leaner | 3 Greens | 1 健康脂肪 | 2 份調味料

320 卡路里 | 43 克蛋白質 | 13 克碳水化合物 | 11 克脂肪

🌿 含有：肉類、乳製品

食材

- ❑ 910 克無骨去皮雞胸肉
- ❑ ¼ 茶匙鹽
- ❑ ¼ 茶匙胡椒
- ❑ 2 湯匙牛油溶液
- ❑ 580 克椰菜花碎或椰菜花「飯」
(約 5½ 杯)
- ❑ 115 克蘆筍，切碎 (約 ½ 杯)
- ❑ ½ 杯雞湯
- ❑ 4 湯匙大片營養酵母

烹飪方法

1. 將焗爐預熱至 180°C。
2. 將雞肉放到砂鍋碟上以鹽及胡椒調味。倒上牛油溶液，烤焗雞肉約 30 分鐘，直至中心溫度達 75°C。將雞肉移到碟上靜置備用。
3. 同時，將椰菜花「飯」、蘆筍及雞湯混合鍋中煮熟，按需要添加清水。
4. 當椰菜花燴「飯」煮熟後，熄火，混入營養酵母拌勻。將烤雞肉與椰菜花燴「飯」一同上碟，趁熱享用。