

雞肉沙律

🍽️ 份量：2人份

🕒 準備時間：20分鐘

🍴 菜式：美式料理

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

320卡路里 | 42克蛋白質 | 7克碳水化合物 | 13克脂肪

🌿 含有：乳製品、豆類(田園醬調味粉)、雞蛋、肉類

食材

- 4杯(190克)羅馬生菜
- 230克煮熟雞胸肉，切粒或切片
- 2隻全熟水煮蛋，切片
- 1杯(150克)車厘茄，切半
- 2片熟火雞或瘦煙肉，切碎
- 1/4杯脫脂原味希臘乳酪
- 1/4個牛油果(85克)，壓成蓉
- 1茶匙田園醬調味粉或1/4茶匙大蒜粉
- 清水用作稀釋

烹飪方法

1. 把生菜平均放在兩個沙律碗中，再把雞肉、雞蛋、車厘茄和煙肉平均分成兩份，放入沙律碗中。
2. 製作沙律醬：在一個小碗中放入乳酪、牛油果、田園醬混合粉(或大蒜粉)和水拌勻。
3. 淋上沙律醬後即可享用。