

咖喱雞肉沙律卷

🍽️ 份量：2 人份

🕒 準備時間：5 分鐘

🍴 菜式：美式料理

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

330 卡路里 | 47 克蛋白質 | 7 克碳水化合物 | 13 克脂肪

🌱 含有：乳製品、肉類、花生

食材

- 280 克雞胸肉，去骨去皮，切絲
- 1/2 杯低脂原味希臘乳酪
- 1/2 杯西芹、切粒
- 2 茶匙咖喱粉
- 2 湯匙香芹、切碎
- 1/4 茶匙鹽
- 1/4 茶匙胡椒粉
- 8 大片綠葉菜或羅馬生菜
- 20 克花生碎

烹飪方法

1. 把雞肉、乳酪、西芹和香料放入中型碗裡拌勻。
2. 把雞肉沙律放在生菜上，撒上花生卷起來，即可上碟享用。

*小貼士：您可以用焗雞肉（用叉抓成絲）或用水浸罐頭雞肉。