

意大利蔬菜湯



份量：4人份・每份：1份 Lean，3份 Green，3份調味料

烹調時間：1小時・每份：300卡路里・32克蛋白質・15克碳水化合物・12克脂肪

食材

570克無骨去皮雞腿肉

960毫升雞湯

1茶匙鹽

100克切細芹菜

140克切絲椰菜

110克切粒黃翠玉瓜

100克細朵椰菜花

150克切半車厘茄

24克新鮮羅勒

½茶匙黑胡椒粉

2茶匙巴馬臣芝士

烹調步驟

1. 將雞腿肉及雞湯放入大鍋內煮滾。煮滾後，調低火力至小火再慢煮45分鐘，直到雞腿肉熟透為止。從湯液中取出雞腿肉，擱置一旁備用。
2. 將蔬菜加入湯液中，再繼續慢煮10分鐘。
3. 當雞腿肉冷卻後，將其撕成小塊。
4. 將雞腿肉加回鍋中。拌入蕃茄、羅勒葉及胡椒粉。每碗湯上撒上½茶匙的巴馬臣芝士，趁熱享用。

© 2021 OPTAVIA LLC. All Rights Reserved.

OPTAVIA®
Lean & Green®