

# 迷你肉醬碗

- 份量：1人份
- 🍴 每份：1 Leaner | 3 Green | 1健康脂肪 | 3份調味料 | 1/2份自選零食
- 🕒 準備時間：15分鐘
- 🔥 400卡路里 | 47克蛋白質 | 18克碳水化合物 | 15克脂肪
- 🍴 菜式：美式料理
- 🌱 含有：豆類(沙律醬)、肉類、乳製品

## 食材

- 2湯匙切粒洋蔥
- 140克瘦牛肉碎
- 2湯匙低脂千島沙律醬  
(每30毫升少於5克碳水化合物)
- 1/8茶匙白醋
- 1/8茶匙洋蔥粉
- 3杯(140克)切絲羅馬生菜
- 1½湯匙減脂芝士，如車打芝士，切碎或切成小件
- 30克蒔蘿醃漬青瓜，切片
- 1/2茶匙芝麻

## 烹飪方法

1. 用中高溫在平底鑊裏加熱油，加入洋蔥，炒約2-3分鐘。炒香洋蔥後，再加入牛肉碎炒至全熟。
2. 把沙律醬、醋和洋蔥粉拌勻。
3. 把牛肉碎放在生菜絲上，撒上芝士，加上蒔蘿醃漬青瓜片，淋上醬汁，最後撒上芝麻，即可上桌。

小貼士：您可用同等份量的青瓜片或1/4杯韓國泡菜代替蒔蘿醃漬青瓜。