



香草青醬烤雞翠玉瓜「麵」

🕒 份量：4 人份

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

🕒 準備時間：20-25 分鐘

380 卡路里 | 58 克蛋白質 | 12 克碳水化合物 | 12 克脂肪

食材

- 1/3 杯減脂沙律醬
(建議使用意式醬汁)
- 1/2 杯新鮮羅勒，切碎
- 1/2 杯巴馬臣芝士，分成 2 份
- 10 克 (約 55 粒) 松子
- 2 個 (約 680 克) 中或大型
翠玉瓜，切片或刨成麵條
(4 杯的量)
- 烤無骨去皮雞胸肉 680 克，
切塊或切條
- 2 杯車厘番茄，切半
- 1/2 茶匙紅辣椒片 (隨個人喜好)

烹飪方法

- 準備香草青醬：把沙律醬、羅勒、2 湯匙
巴馬芝士和松子放入食物處理器攪拌
至滑順。
- 把翠玉瓜「麵」放入抹上油的煎鍋中，
用中火煮約 3 至 5 分鐘，直到微軟。拌入
醬汁和剩餘的巴馬臣芝士，熄火。
- 加入番茄和烤雞胸肉，撒上紅辣椒片。