

# 意式大啡菇薄餅

🍽 份量：1人份

🕒 準備時間：10至15分鐘

🍴 菜式：美式料理

🥗 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

330卡路里 | 36克蛋白質 | 14克碳水化合物 | 19克脂肪

🌿 含有：乳製品、豆類（噴霧式食用油）

## 食材

- 噴霧式食用油
- 2個大啡菇（每個60克），  
去蒂和刮掉菌褶
- ¼杯番茄蓉
- 1杯(110克)減脂芝士如  
水牛芝士，切碎或切成小塊
- 2湯匙新鮮羅勒（隨意），  
切碎

## 烹飪方法

1. 把焗爐預熱至350°F (100°C)。
2. 在焗盤上鋪一層抹上油的烘焙紙，放入大啡菇。  
在大啡菇上噴灑一點食用油，每面烤5-8分鐘，  
直到大啡菇變軟。
3. 取出焗盤，把番茄蓉均勻地塗釀上大啡菇上，  
撒上芝士和羅勒，再焗5分鐘或直到芝士融化。