



# 水牛城雞肉醬配蔬菜脆片

🍴 份量：4人份

🕒 準備時間：40-50分鐘

🍴 菜式：美式料理

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

340卡路里 | 35克蛋白質 | 15克碳水化合物 | 14克脂肪

🌿 含有：黃豆、乳製品、雞蛋

## 食材

### 蔬菜脆片：

- 1湯匙橄欖油
- 2茶匙檸檬汁
- ½茶匙鹽
- ½茶匙黑椒
- ½茶匙迷迭香
- 3杯切成薄片的意黃瓜
- 3杯切成薄片的翠玉瓜

### 水牛城雞肉醬：

- 4件(角)低脂軟芝士，室溫軟化
- 1½杯原味，低脂希臘乳酪
- ¼杯低脂田園沙律醬
- ¼杯辣醬
- 354克雞胸肉，煮熟及撕碎
- 1杯減脂，考爾比及蒙特利積芝士碎
- 噴霧式食油

## 烹飪方法

1. 將焗爐預熱至200°C。
2. 將橄欖油、檸檬汁、黑椒及迷迭香於碗中拌勻。
3. 再加入意黃瓜片和翠玉瓜片，輕輕混合使其均勻沾上。
4. 準備一個大烤盤，輕輕噴上食油，將意黃瓜片和翠玉瓜片單層鋪好。
5. 烤焗約20-30分鐘，直至烤成脆片。
6. 同時，將雞肉醬的食材攪拌至幼滑，然後將醬倒入已經輕噴上食油的烤盤。
7. 將蔬菜脆片拿出，放入雞肉醬烤焗15-20分鐘，直至烤成淺黃色及沸騰。即可享用。