

# 意式翠玉瓜千層「麵」



份量：4人份・每份：1份 Leaner，3份 Green，1份健康脂肪，2份調味料  
烹調時間：1小時・每份：330卡路里・43克蛋白質・9克碳水化合物・16克脂肪

## 食材

450克翠玉瓜

340克新鮮蕃茄，  
切成約 $\frac{1}{8}$ 吋厚的薄片（約2杯的量）

570克96%瘦牛肉碎

85克低脂忌廉芝士

1茶匙鹽，分開盛起

$\frac{1}{2}$ 茶匙黑胡椒

20克（1杯）全片羅勒葉

110克（1杯）減脂水牛芝士碎

## 烹調步驟

1. 用蔬菜刨或者鋒利的刀將翠玉瓜切成 $\frac{1}{4}$ 吋的薄片，製作成千層「麵」（大約4杯的千層「麵」量）。撒上 $\frac{1}{2}$ 茶匙的鹽後，擱置20-30分鐘備用。
2. 同時，將牛肉碎（亦可於混合食材前將肉煮熟）與黑胡椒、忌廉芝士及剩餘的鹽拌勻。
3. 將切好的翠玉瓜片印乾水份，然後將一層翠玉瓜片鋪於烤鍋中。在翠玉瓜片上鋪上一層薄薄的牛肉碎、羅勒葉及蕃茄片。
4. 重複步驟3，直至所有材料用完。翠玉瓜片應為最後一層。然後在最後一層翠玉瓜片上撒上水牛芝士碎。
5. 放入焗爐內以 $220^{\circ}\text{C}$ 烤30分鐘至金黃色。切成4份大小相同的份量後，趁熱享用。

© 2021 OPTAVIA LLC. All Rights Reserved.

OPTAVIA®  
Lean & Green®