

食譜

Recipes



吞拿魚番茄杯

(約 12 人分量)

🍴 食材：

番茄 (中型)	12 個
西芹	½ 杯 (切粒)
粟米粒	½ 杯
水浸吞拿魚	2 罐
提子乾	4 湯匙
原味低脂乳酪	½ 杯
蜜糖	½ 茶匙
(註：1 杯 ≈ 240 毫升)	



🧂 調味料：

鹽	¼ 茶匙
胡椒粉	少許

🍳 烹調方法：

1. 吞拿魚隔去水分。
2. 西芹洗淨切幼粒待用。
3. 乳酪混和蜜糖成沙律醬。
4. 番茄洗淨，切去頂部並把核挖出。
5. 將吞拿魚、西芹粒、粟米粒、提子乾、沙律醬及調味料拌好備用。
6. 將食材釀入番茄內，冷凍即成。

食譜

Recipes



營養小貼士

1. 水浸吞拿魚的脂肪是油浸吞拿魚的三分之一。
2. 以低脂乳酪代替傳統沙律醬有減少脂肪含量、增加鈣質的好處。蜜糖並非必要，因為提子乾本身已擁有濃郁的天然甜香。