

食譜

Recipes



番茄先生

(約4人分量)

🍴 食材：

番茄 (中型)	4 個
青瓜 (切粒)	¼ 碗
粟米粒 (焯熟)	¼ 碗
雞蛋	2 隻
提子乾	2 湯匙
低脂芝士	1 片
黑橄欖	2 粒
低脂純味乳酪	2 湯匙

(註：1 碗 = 250-300 毫升)



🍳 烹調方法：

1. 雞蛋焗熟、切粒備用。
2. 青瓜洗淨切幼粒備用。
3. 番茄洗淨，切去頂部並把核挖出，備用。
4. 黑橄欖洗淨、切片。
5. 芝士切哈哈笑口的形狀。
6. 將雞蛋碎、青瓜粒、粟米粒、提子乾及低脂乳酪拌好備用。
7. 將食材釀入番茄內，並於番茄的切口位放上 2 片黑橄欖作眼睛，而切成哈哈笑口的芝士則放在番茄上作嘴巴 (冷凍食亦可)。



營養小貼士

1. 提子乾本身已擁有濃郁的天然甜香，提升食物的甜味，因此食譜無需加糖。
2. 以低脂乳酪代替沙律醬可減少脂肪及增加鈣質攝取。
3. 雞蛋含豐富的蛋白質，而且含不飽和脂肪酸和脂溶性維生素。
4. 以藍莓代替黑橄欖更健康。