



吃好油 —



雞胸肉佐酪梨捲餅



相關影片
請見左側
QR-Code

◆ 營養室營養師 涂君蓓

今天挑選了幾個具有優質脂肪的食材－酪梨、堅果以及黑種草油，搭配簡易的製作方式，來跟大家分享一道既是美味爽口又能控制醣份攝取的餐點－雞胸肉佐酪梨捲餅。酪梨有高纖低糖的特色，可以增加飽足感，幫助體重控制，亦有高達 80% 的不飽和脂肪酸，且同時富含維生素 C 及維生素 E，有助於血管健康保護心臟。黑種草油主要含有 ω -3 必需脂肪酸，且因其特有的茴香風味，常被用於烹調及涼拌調味使用。



■ 作法及營養成分 (1 人份)

材料：

墨西哥捲餅皮 1 片、即食雞胸肉 60 公克、水煮蛋 1 顆、生菜 15 公克。

配料：

綜合堅果 5 公克、芭樂 160 公克。

酪梨佐料：

酪梨 40 公克、大蕃茄 45 公克、洋蔥 10 公克、香菜 5 公克、檸檬汁 10 毫升、黑胡椒少許、黑種草油 1/4 茶匙。

作法：

1. 將食材(生菜、大蕃茄、洋蔥、香菜、酪梨)洗淨備用。
2. 水煮蛋與即食雞胸肉切片；酪梨、大蕃茄、洋蔥切丁狀；香菜切碎末備用。
3. 將捲餅皮放入平底鍋中煎至兩面金黃後取出備用。
4. 依序將酪梨佐料放入一容器中，攪拌均勻後備用。
5. 準備捲餅皮，依序擺上生菜、酪梨佐料、雞胸肉及水煮蛋，捲起後以牙籤固定，放上配料即可享用。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	474
碳水化合物 (克)	45
蛋白質 (克)	24
脂肪 (克)	22
膳食纖維 (克)	7
鈉 (毫克)	455