

新鮮早午餐拼盤

材料: 地瓜 165 克、花椰菜 20 克+黑胡椒少許、雞蛋 1 顆+油脂 5 克

雞肉煎餅:雞胸肉 70 克+雞蛋 55 克+金針菇 20 克+花椰菜 20 克

+蒜頭 5 克+醬油 5 克+油脂 5 克

蔬果沙拉:富士蘋果 33 克+美生菜 30 克+紅蘿蔔 10 克+和風醬 5 克

做法:

1. 烤地瓜:將帶皮地瓜烤熟即可
2. 黑胡椒花椰菜:花椰菜燙熟+適量黑胡椒調味即可.
3. 香煎嫩蛋:先加入油脂再將散蛋放入鍋中稍微攪拌至熟透即可.
4. 雞肉煎餅: 雞胸、金針菇切碎、花椰菜切碎、蒜頭、醬油、使用雞蛋拌勻.

捏成肉餅狀，再使用油脂下鍋蒸熟即可

成品照:



5. 蔬果沙拉:紅蘿蔔燙熟加美生菜及蘋果片淋上和風醬即可食用

一人份營養標示: 註:醣類總克數含膳食纖維量

熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂質(克)	膳食纖維(克)
592.7	59	34.3	26.1	7.7

適用族群:纖維攝取不足、需高蛋白飲食者

營養特性: 1.可改善因膳食纖維攝取不足之便秘，促進腸道健康預防三高等慢性疾病

2.欲執行體重控制者.

3.高蛋白可預防肌少症.