

番茄吞拿魚多士

(1 人份量)

材料:

白方包	2 片
鹽水浸吞拿魚	半罐
低脂沙律醬	1 湯匙
番茄	1 個

做法:

1. 番茄洗淨，切片備用。
2. 將沙律醬加入吞拿魚，拌勻。
3. 方包放進多士爐內烘脆。
4. 將吞拿魚塗於多士上，再放上番茄片。
5. 鋪上另一片多士，切開一半即成。

營養師小貼士:

- 吞拿魚含有豐富的多元不飽和脂肪(奧米加 3)，有助腦部發育、視網膜及神經系統生長，亦能幫助預防心臟或其他血管疾病。
- 吞拿魚一般分鹽水浸或油浸兩種，建議選擇鹽水浸的一種以減少脂肪的攝取。
- 番茄除含有纖維素外，亦含有豐富番茄紅素(lycopene)。番茄紅素是一種抗氧化劑，有效減少游離基對健康的影響，有助預防疾病。
- 想增加攝取纖維素，白方包可改為全麥麵包。

其他貼士：

食物製作後應盡快食用，不要長時間放於室溫(如超過 2 小時)，若要稍後才進食應先放入冰箱貯存。

營養分析:

(1 人份量)

熱量 (千卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維素 (克)	鈣質 (毫克)
306.4	25.9	10.1	27.1	3.2	33.8

* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。