

## 【健康營養補給站】吃好油-雞胸肉佐酪梨捲餅



### 雞胸肉佐酪梨捲餅( 1 人份)

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  $\omega$ -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。

### 主材料

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。

## 製作步驟

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。

## 一人份營養

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

營養室營養師 涂君蓓