

雞肉生菜卷



生菜卷: 富含礦物質，如鈣，磷，鎂和鉀，同時含鈉量低。也富含維生素C，維生素K，葉酸。另外它是β胡蘿蔔素的優質來源，可在體內轉化為維生素A。

三文魚配小白菜咖哩食譜

份量: 1

準備時長: 10 分鐘 | 烹煮時長: 10 分鐘 | 總時長: 20 分鐘

食材:

- ½ 茶匙 - 低鈉醬油
- 1 茶匙 - 海鮮醬
- 1 茶匙 - 青檸汁
- 1 茶匙 - 新鮮碎姜粒
- ½ 茶匙 - 芝麻油
- ¼ 個 - 中等大小的黃皮洋蔥，切丁
- 4 盎司 - 雞胸肉，切成1/4英吋大小的塊狀
- 1 瓣 - 新鮮蒜頭，切碎
- ¼ 杯 - 胡蘿蔔絲
- ½ 杯 - 煮熟的糙米
- ½ 棵 - 生菜 (5-6 塊葉子)
- 3 小枝 - 香菜，切碎 (可加可不加)

烹飪步驟:

1. 在小碗中加入低鈉醬油，海鮮醬，青檸汁，新鮮的薑蓉，將這些混合後先放在一旁備用。
2. 在煎鍋或者炒鍋中，用中火加熱芝麻油。
3. 加入切丁的洋蔥，將洋蔥煮到輕微發黃。
4. 在鍋中加入切碎的蒜頭，切塊的雞肉，切絲的胡蘿蔔，翻炒混合，直到將雞肉煮到所有面都出現金黃色即可。
5. 然後加入第一步所調製的醬汁入炒雞肉及蔬菜上，翻炒至所有材料都沾上調味料，然後熄火，將食物轉移到另一個碗上。
6. 用生菜葉子作包裹的皮，將糙米，煮熟的雞肉和蔬菜包裹入每片的生菜葉中。
7. 在生菜包的表面點綴些許香菜 (可選擇加或者不加)，就可以上菜享用啦！

營養成分

份量: 1

- 熱量: 535 卡路里
- 碳水化合物: 48.1 克
 - 纖維: 6.1 克
 - 糖: 10.3 克
- 總脂肪: 18.4 克
- 蛋白質: 44 克
- 鈉: 693.3 毫克



想了解我們的醫生集團，
請致電會員服務部：
(415) 590-7418

歡迎透過社交媒體，
關注美亞醫療集團
的最新消息、活動
及其他更多內容！



網站



YouTube



Facebook

Chicken Lettuce Wraps



Lettuce Wrap: High in minerals, such as calcium, phosphorous, magnesium, and potassium. It's naturally low in sodium. Plus, romaine lettuce is packed with vitamin C, vitamin K, and folate. It's a good source of beta carotene, which converts into vitamin A in the body.

Chicken Lettuce Wraps

Serving: 1

Prep Time: 10 mins | Cook Time: 10 mins | Total Time: 20 mins

Ingredients:

- ½ Tbsp low-sodium soy sauce
- 1 Tbsp hoisin sauce
- 1 Tbsp lime juice
- 1 tsp fresh ginger, grated
- ½ tsp sesame oil
- ¼ medium yellow onion, diced
- 4 oz chicken breast, cubed in 1/4-inch pieces
- 1 fresh garlic clove, minced
- ¼ cup shredded carrots
- ½ cup cooked brown rice
- ½ head of butter lettuce (5-6 leaves)
- 3 sprigs of cilantro, chopped (optional)

Instructions:

1. In a small mixing bowl, add low-sodium soy sauce, hoisin sauce, lime juice, fresh ginger. Mix to combine and set aside.
2. Using a skillet or frying pan, heat sesame oil on medium heat.
3. Add diced onion. Cook until onions have slightly browned.
4. Add minced garlic, cubed chicken, and shredded carrots onto pan. Stir to combine. Cook until chicken has slightly browned on all sides.
5. Then, add the sauce from step one onto stir-fried chicken and vegetables. Stir to evenly season all ingredients. Turn off the heat and transfer to a bowl.
6. Use lettuce leaves as wraps. Divide brown rice, cooked chicken and vegetables into each piece of lettuce.
7. Top each wrap with cilantro (optional) and serve. Enjoy!

Nutrition Facts

Servings: 1

- Calories: 535
- Carbohydrates: 48.1 g
 - Fiber: 6.1 g
 - Sugar: 10.3 g
- Total Fat: 18.4 g
- Protein: 44 g
- Sodium: 693.3 mg



To learn more about our doctor's group, call Member Relations: (415) 590-7418

Follow AAMG on social media for the latest news, events, and more!



Website



YouTube



Facebook