

## 高纤肉酱中东包

(2人份量)

### 材料:

蕃茄	1个(中型, 约100克)
洋葱	1/2中号碗(约100克)
免治瘦牛肉	2两(80克)
罐装红腰豆	1/2中号碗(120克)
中东包(Pita bread)	4件

### 腌料:

盐	1/4茶匙
糖	1/4茶匙
酒	1茶匙
生粉	1 1/2茶匙

### 做法:

- 1) 把腌料加入牛肉拌匀至起胶备用。
- 2) 把蕃茄、洋葱切粒备用。
- 3) 盛出红腰豆沥干水份备用。
- 4) 烧热镬, 加入1茶匙芥花籽油, 加入免治牛肉、洋葱煮至半熟, 再入加红腰豆及蕃茄煮熟后盛于大汤碗内。
- 5) 把中东包切一半, 用匙羹放入蕃茄肉酱即可食用。

### 营养师小贴士:

- 食谱利用红腰豆代替部份肉类, 不单减少脂肪摄取, 更可以增加纤维素及饱肚感。
- 牛肉含有丰富铁质, 有助身体制造红血球, 以运输氧气给身体各组织, 预防缺铁性贫血。

### 其他贴士:

生的免治牛肉含有细菌, 例如大肠杆菌, 必须煮熟才可进食, 否则有可能导致食物中毒, 严重的可导致带血腹泻甚至死亡。

### 营养分析:

(1人份量)

热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纤维素 (克)	钙质 (毫克)
490.5	23.8	5.3	85.4	7.9	145.1

\* 以上营养资料属一般情况, 仅供参考。