

番茄吞拿鱼多士

(1 人份量)

材料:

白方包	2 片
盐水浸吞拿鱼	半罐
低脂沙律酱	1 汤匙
番茄	1 个

做法:

1. 番茄洗净，切片备用。
2. 将沙律酱加入吞拿鱼，拌匀。
3. 方包放进多士炉内烘脆。
4. 将吞拿鱼涂于多士上，再放上番茄片。
5. 铺上另一片多士，切开一半即成。

营养师小贴士:

- 吞拿鱼含有丰富的多元不饱和脂肪(奥米加 3)，有助脑部发育、视网膜及神经系统生长，亦能帮助预防心脏或其他血管疾病。
- 吞拿鱼一般分盐水浸或油浸两种，建议选择盐水浸的一种以减少脂肪的摄取。
- 番茄除含有纤维素外，亦含有丰富番茄红素(lycopene)。番茄红素是一种抗氧化剂，有效减少游离基对健康的影响，有助预防疾病。
- 想增加摄取纤维素，白方包可改为全麦面包。

其他贴士:

食物制作后应尽快食用，不要长时间放于室温(如超过 2 小时)，若要稍后才进食应先放入冰箱贮存。

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)
306.4	25.9	10.1	27.1	3.2	33.8

* 以上营养资料属一般情况，仅供参考。