果味糙米炒饭

四人份



准备时间： 15分钟；烹饪时间：15分钟
总花费：$6.55
每份花费：$1.65

材料：

- 1 汤匙食用油
- 2 颗蒜瓣，切碎
- 1 杯未煮熟的糙米，根据包装上的说明来煮熟
- 2 个青苹果，切丁
- 50 克葡萄干
- 少许胡椒粉

装饰：

- 40克无添加盐份的生腰豆

方法：

1) 在一个大锅里，用中火加热食用油。将蒜头爆香。
2) 加入糙米饭炒 5 分钟。
3) 加入苹果，葡萄干和胡椒粉再炒 5 分钟。
4) 用腰豆来装饰炒饭。

营养价值分析

营养价值(一份)	
能量	321 卡路里
碳水化合物	57 克
蛋白质	6 克
脂肪	10 克
饱和脂肪	2 克
胆固醇	0 毫克
膳食纤维	3 克
钠	8 毫克

National Healthcare Group
POLYCLINICS

食谱由国立健保集团综合诊疗所营养师提供