

简易夏威夷比萨

4 人份

准备时间: 5 分钟; 烹饪时间: 35 分钟

总花费: \$5.90

1 份的花费: \$1.50

材料:

- 1 块煮熟的鸡柳, 去皮并切丁 (100 克)
- 8 片全麦面包
- 70 克 意大利番茄酱
- 250 克罐头黄梨块, 把糖水倒掉
- 100 克低脂马苏里拉乳酪 (Mozzarella), 刨丝

方法:

- 1) 预先加热烤炉至 160°C。
- 2) 用杆面棍将面包压平。
- 3) 在烤盘里铺上烘焙纸/铝箔。将 4 片压扁了的全麦面包平放在烤盘里并在面包上抹上一层意大利番茄酱。
- 4) 在面皮上均匀地加上黄梨, 鸡肉块和乳酪。
- 5) 将比萨放进烤炉里烤约 10 分钟或直到乳酪溶化。
- 6) 剩余的面包可以重复以上的步骤。
- 7) 取出比萨即可趁热享用。

营养价值分析:

营养价值分析 (每份)	
热量	252 卡路里
碳水化合物	30 克
蛋白质	20 克
总脂肪	7 克
饱和脂肪	2 克
胆固醇	27 毫克
膳食纤维	4 克
钠	560 毫克



National Healthcare Group
POLYCLINICS