

美味豆腐卷饼

4 人份

准备时间：20 分钟； 烹饪时间：5 分钟

总花费：\$4.20

每份花费：\$1.00

材料 (豆腐饼):

- 150 克豆干
- 1 瓣大蒜，切碎
- 3 颗青葱，切碎
- ¼ 杯即食燕麦
- ½ 汤匙香菜，切碎
- ½ 汤匙辣椒酱
- ½ 汤匙酱青
- 1 汤匙花生酱
- 胡椒粉，少许调味

材料 (饼皮):

- ½ 茶匙油
- 4 片全麦饼皮
- 2 片生菜，切丝
- 1 个番茄，切片
- ¼ 个黄瓜，切片

材料替换:

- 全麦饼皮可用全麦汉堡面包代替

做法:

1. 豆腐饼的做法: 把豆干压成泥状， 与其他材料混合。搅拌均匀后，压扁成 8 个圆片状备用。
2. 在锅中加入少许油，加入豆腐泥饼用小火煎成金黄色即可。
3. 在饼皮上铺上生菜，番茄，黄瓜，再放入豆腐泥饼卷起即可。

营养价值分析:

营养成份 (1 份)	
热量	212 卡路里
碳水化合物	30 克
蛋白质	11 克
脂肪	6 克
饱和脂肪	1 克
胆固醇	1 毫克
纤维	4 克
钠	260 毫克



National Healthcare Group
POLYCLINICS