

全麥鮮蔬三明治

材料：（2人份）

1. 全麥土司3片、低脂起司片一片
2. 雞蛋1顆、美生菜20克、牛番茄30克、蘋果20克

作法：

1. 美生菜洗淨，水分滴乾備用。牛番茄、蘋果切成薄片備用。
2. 雞蛋可事先水煮成為白煮蛋，切片備用。
3. 全麥土司以烤箱烤至表面酥黃。
4. 將切片白煮蛋、美生菜、牛番茄、蘋果、低脂起司片以全麥土司夾起後對切成三角形即完成。

營養師小叮嚀

吐司已含有鈉，若再加火腿、培根製成三明治，即屬高鈉食品，應減少攝取。可改採本食譜以白煮蛋、生鮮蔬菜水果代替加工肉品。

營養成分(以1人份計)：

營養量	熱量 大卡(Kcal)	蛋白質 克(g)	脂肪 克(g)	碳水化合物 克(g)	鈉毫克 (mg)
	251	11.3	7.4	34.9	410.5

