

# 纖蔬雞肉捲餅

撰文◎營養室營養師 林美怡



大家所熟知的捲餅發源地為墨西哥，是當地的傳統食品，其內餡千變萬化，可依據個人喜好放進各式的配料。傳統的捲餅內餡主要含有重口味的肉醬、豆、碎奶酪及佐料。

如今講求輕食當道的時代，稍微變換配料型態，以較低脂的肉類，搭配膳食纖維豐富的生菜，以及清爽的水果及果乾，再佐以無糖優格當醬料，讓我們可以較無負擔地享受異國料理。在這春暖花開之際，不如與家人朋友一起動動手，完成這道適合派對、野餐、早餐的美食佳餚吧！



## 材料 三人份

- |             |            |
|-------------|------------|
| ①八吋墨西哥捲餅皮3片 | 調味料(雞腿排)   |
| ②低脂起司片60公克  | ①義大利香料粉1湯匙 |
| ③萵苣60公克     | ②鹽巴1小匙     |
| ④苜蓿芽60公克    | ③香蒜粉1小匙    |
| ⑤無骨雞腿排200公克 |            |
| ⑥番茄90公克     |            |
| ⑦蘋果45公克     |            |
| ⑨葡萄乾30公克    |            |
| ⑩無糖優格45公克   |            |



做法

- ①無骨雞腿排以調味料醃製約三十分鐘，放入烤箱或氣炸鍋以180度烤二十分鐘至熟，取出後靜置十分鐘，再切成條狀備用。
- ②萵苣洗淨，將表面的水分瀝乾；牛番茄與蘋果切成片狀；起司片切半備用。
- ③平底鍋不加油，開小火將捲餅皮兩面稍微烙過後取出。
- ④配料平均擺放在捲餅的中間，順序為：捲餅皮→起司片→萵苣→苜蓿芽→無骨雞腿肉條→牛番茄片→蘋果片→葡萄乾→優格醬。



- ⑤將捲餅由靠近身體的位置向遠端包起來，必須壓緊，使捲餅扎實，在尾端連接處塗上些許優格醬當成黏著劑，可避免捲餅散開。
- ⑥將捲好的捲餅從中間切成兩塊半條，若有烘焙紙或鋁箔紙，可將下緣包裹起來，以方便食用時，避免配料撒出來。



小提醒

- ①由於蔬菜清洗過後會殘留水分，如果擺在第一層容易讓餅皮變得溼軟，所以在底部先放起司片，如此可以達到隔絕效果喔！
- ②無骨雞腿排可以替換成水煮鮭魚、雞胸肉、煙燻鮭魚、低脂培根等；若為蛋奶素者，也可以使用切片水煮蛋、白豆包、豆干片，皆可豐富變化性。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	140	脂肪(公克)	4.97
蛋白質(公克)	11.2	醣類(公克)	12.8

## 索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：15390@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8744、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。