



低卡



# 墨西哥雞肉捲

撰文◎營養室營養師 莊芷彤

一日之計在於晨，早餐如果吃得營養均衡，精神也比較好，因此如何準備優質的早餐就非常重要。墨西哥雞肉捲利用市售舒肥雞的調味，不使用沙拉醬與醬料，可降低脂肪攝取，而雞胸肉本身就是優質蛋白質的來源，油脂含量低，不造成身體負擔，再搭配蔬菜，便能攝取適量纖維質，而墨西哥餅皮是醣類的來源。此食譜的餅皮提供約一份主食，足以提供熱量且維持血糖穩定，加上一杯鮮奶或豆漿就是適合全家的早餐組合。

## 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	135
蛋白質(公克)	9.5
脂肪(公克)	3
碳水化合物(公克)	17.5



## 材料 一人份

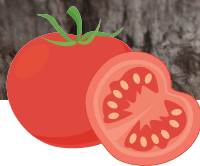
六吋墨西哥餅皮1片、萵苣25公克、牛番茄25公克、市售舒肥雞35公克

## 做法

- ①墨西哥餅皮先蒸五分鐘。
- ②萵苣洗淨切成片狀。
- ③牛番茄對切成片狀。
- ④舒肥雞依照個人喜好切成絲狀或條狀。
- ⑤墨西哥餅皮攤平，依序放上萵苣、牛番茄、舒肥雞。
- ⑥擺好食材後，下方餅皮往上折、左右餅皮往內折。
- ⑦若未立即食用可用漢堡紙包裝。

## 備注

- 一、使用市售舒肥雞已有調味，故未再使用其他調味料。
- 二、食譜內的食材可自行調整更換。
- 三、給兒童及青少年，可將餅皮改為8吋，大約增加70大卡的熱量。



## 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：17147@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號 社區醫學部。