

雞肉三文治

材料：

2 片全麥麵包

1 件去骨及去皮雞胸肉

1 個蕃茄

2 片生菜

少許沙律醬

少許鹽

烹調方法：

1. 加少許鹽入熱水，把雞胸肉煮熟，然後切片。
2. 蕃茄切片，備用。
3. 在麵包上塗一層沙律醬。
4. 夾上雞胸肉和蕃茄。

營養價值：

雞胸肉 - 含蛋白質

蕃茄 - 含維生素 A、維生素 C、維生素 K、維生素 E、維生素 B6、鉀、纖維

生菜 - 含維生素 A、維生素 C、維生素 K、維生素 B6、鐵、鉀、纖維

份量：2 人