

简易叻沙虾面条

四人份



材料

水450毫升
20只中型大小的熟虾
2个鱼饼- 非油炸 - 切成条状
4个炸豆腐 (Taupok) - 切片
120克豆芽
新鲜芫荽叶
AYAM牌叻沙酱185克
1包AYAM牌较低脂椰奶 (Trim coconut milk) 或低脂牛奶200毫升
糙米叻沙米粉320克

面条

按照包装上的说明烹调糙米面条或粗米粉。把面条和豆芽一起灼熟，再沥干待用。

做法

把叻沙酱，椰汁和水一起放在一个大平底锅煮滚10分钟
一旦沸腾，加入虾，鱼饼和 taupok 再煮5分钟。

上菜

把面条放入小碗，倒入叻沙酱等配料。
在面上添加新鲜的芫荽叶，趁热食用。



营养师的提示:

无糖豆奶是椰奶较为健康的替代品。
可用鱼片、鸡丝或豆腐丁取代虾。

营养价值分析 (每份 80 克米粉/面条):

卡路里	: 339 卡路里	碳水化合物	: 42 克
总脂肪	: 12.8 克	蛋白质	: 14.5 克
饱和脂肪	: 1.6 克	纤维	: 2.3 克
胆固醇	: 76 毫克	钠	: 625 毫克

改编自新加坡 AYAM 牌食谱



National Healthcare Group
POLYCLINICS