

黄梨鸡肉沙拉配黑醋汁

份量：八份

材料：

- 4 块去骨和皮的鸡胸肉，每件约 5 安士
- 1 汤匙橄榄油
- 1 罐（8 安士）黄梨块（装罐在天然黄梨汁中），预留 2 汤匙黄梨汁，倒掉剩余的。
- 1 个红灯笼椒 - 切块
- 1 条日本黄瓜 - 切块
- 4 杯新鲜的嫩菠菜叶子（如果没有菠菜叶可选用罗马生菜）
- ½ 杯切成薄片的红洋葱 - 随意

黑醋汁制法：

- 半杯（125 毫升）橄榄油
- ¼ 杯（60 毫升）黑醋
- 1 汤匙蜂蜜
- 少许黑胡椒和香料，用以调味

做法：

1. 把鸡胸肉切块。在一个大的不粘煎锅上，用中火把橄榄油加热，然後加入鸡肉煮约 10 分钟至呈金黄色。或者，把鸡胸肉放置在铝盘上烤至熟（约 10 分钟）。冷却后切成块。
2. 在一个大碗里，将煮熟的鸡肉、黄梨块、灯笼椒、黄瓜、菠菜和洋葱混合在一起。
3. 酱汁製法：把橄榄油、醋、保留的黄梨汁、蜂蜜、香料和黑胡椒在一个小碗里一起搅拌，然後淋在沙拉上。轻轻搅至均匀。即可食用。

营养师的提示：

在沒有添加额外脂肪或钠的幫助下，黑醋可为沙拉增添味道，是与鸡肉、黄梨和菠菜沙拉的完美配合。

营养分析（每份）

能量：278 卡路里	碳水化合物: 12 克
脂肪：18 克	蛋白质：17 克
饱和脂肪: 2.6 克	胆固醇: 50 毫克
膳食纤维: 1.6 克	钠：60 毫克

