

健康小食

牛油果雞肉青蘋果三文治

文：徐麗萍

吃一口營養豐富可口的牛油果雞肉青蘋果三文治，真是很滿足！咬到那片味酸的青蘋果，令人有一種醒胃提神、清新的感覺！

食材的功能：

牛油果口感綿密細緻，淡淡的香味，還可以止咳、化痰、清燥，被列最健康的水果之一。

青蘋果含豐富的碳水化合物，為身體提供熱能，維持大腦功能必須的能源，調節脂肪代謝，果酸較多，酸甜可口。

雞肉含優質蛋白質，脂肪含量少，能增強體力、強壯身體；雞胸肉的維生素B含量最高，能恢復疲勞、保護皮膚；雞腿肉則富含鐵質，可改善缺鐵性貧血。

食材：

1. 牛油果 1~2 個；
2. 青蘋果 3 個；
3. 雞腿肉 1 塊或雞胸肉 5 塊或熟火雞片；
4. 方包 8 片 / 長棒包 1 條。

製作過程：

1. 把雞肉洗淨，用鹽、胡椒、豉油等醃半小時，用低溫慢煮，約 10-20 分鐘（視肉塊厚薄），保持雞肉有汁和鮮嫩，待熟後切成小片；
2. 把牛油果切開，把果肉搓開備用；青蘋果去皮，切成小薄片，用鹽水浸著備用。
3. 在方包上，搽上牛油果肉，加上雞片和青蘋果片，蓋上另一片方包，便可食用。

