番茄吞拿魚多士 (1 人份量)

材料：

白方包 2 片

鹽水浸吞拿魚 半罐

低脂沙律醬 1 湯匙

番茄 1 個

做法：

1. 番茄洗淨，切片備用。

2. 將沙律醬加入吞拿魚，拌勻。

3. 方包放進多士爐內烘脆。

4. 將吞拿魚塗於多士上，再放上番茄片。

5. 鋪上另一片多士，切開一半即成。

營養師小貼士：

- 吞拿魚含有豐富的多元不飽和脂肪(奧米加 3)，有助腦部發育、視網膜及神經系統生長，亦能幫助預防心臟或其他血管疾病。

- 吞拿魚一般分鹽水浸或油浸兩種，建議選擇鹽水浸的一種以減少脂肪的攝取。

- 番茄除含有纖維素外，亦含有豐富番茄紅素 (lycopene)。番茄紅素是一種抗氧化劑，有效減少游離基對健康的影響，有助預防疾病。

- 想增加攝取纖維素，白方包可改為全麥麵包。

其他貼士：

食物製作後應盡快食用，不要長時間放於室溫(如超過 2 小時)，若要稍後才進食應先放入冰箱貯存。

營養分析：(1 人份量)

熱量（千卡）306.4

蛋白質（克）25.9

脂肪（克）10.1

碳水化合物（克）27.1

纖維素（克）3.2

鈣質（毫克）33.8

\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。