



健康食譜

ORGANO



OGX煎蛋卷

- 2 粒雞蛋
- 1 湯匙 切碎的帕爾瑪干酪
- 1 茶匙 椰油
- 1 湯匙 碎洋蔥
- ¼ 杯 新鮮蘑菇
- ½ 杯 菠菜
- 鹽和黑胡椒

- 1 將2粒雞蛋打入一個小攪拌碗中。用叉子輕輕打至均勻為止。再加入1湯匙切碎的帕爾瑪干酪、鹽和黑胡椒用以調味。暫時擱在一旁。
- 2 將一茶匙椰油倒入一個長柄平底鍋中以中火加熱；然後倒入¼杯新鮮蘑菇和1湯匙碎洋蔥炒4至5分鐘至微黃。
- 3 加入½杯菠菜；煮3至4分鐘至菠菜全熟。
- 4 將蛋液倒入鍋中；輕輕搖擺鍋子至蛋液均勻分布。蛋煮至半熟時，將它對折，然後再煮至全熟（5至10分鐘）
- 5 將煎蛋卷倒在一個碟子上。

蔬菜雞肉沙拉

將您所喜愛的綠葉蔬菜

- 1 小蕃茄
- 2 湯匙 白輕干酪或山羊奶酪
- 1 湯匙 橄欖
- 1 青檸或檸檬
- 1 湯匙 葵花子或南瓜子
- 1 烤雞胸肉
- 3 片 鱷梨
- 鹽和黑胡椒

1. 將您所喜愛的綠葉蔬菜放在一個碗中 (菠菜、芝麻菜、甘藍等)
2. 加入1顆已切片的小蕃茄
3. 加入2湯匙的希臘白輕干酪或山羊奶酪
4. 加入1片已切片烤雞胸肉
5. 加入1湯匙葵花子或南瓜子
6. 加入3片鱷梨
7. 倒入1湯匙橄欖油和半粒青檸或檸檬。
8. 加入鹽和胡椒來調味
9. 拌勻即可食用。



烤迷迭香與檸檬 鮭魚

- 2 鮭魚片
- 3 枝 迷迭香
- 1 檸檬
- 橄欖
- 鹽和黑胡椒

1. 將烤箱預熱至400華氏溫度 (200攝氏溫度)
2. 將半粒檸檬切片，然後將它以單層方式排在一個烤盤上。在其中鋪上2枝迷迭香後，再在上面鋪上鮭魚片。加入鹽和胡椒來調味。再將其余迷迭香枝鋪上，最上層則將剩余的檸檬片擺上去。淋上橄欖油。
3. 在已預熱的烤箱中烤20分鐘或直到魚肉能輕易以叉子攪碎。





黑醋烤 卡普雷塞雞

4人份

- ½ 杯 橄欖
- ¼ 杯 黑醋
- 1 瓣 大蒜
- 1½ 湯匙 蜂蜜
- 1 湯匙 芥末醬
- 4 去骨雞胸肉
- 4 片 馬蘇里拉奶酪
- 4 片 蕃茄
- 新鮮羅勒

1. 混合1/2杯橄欖油、1/4杯黑醋、1瓣切碎的大蒜、1 1/2湯匙蜂蜜和1湯匙芥末醬，然後淋在4份已去皮、去骨雞胸肉上。將雞胸肉放入冰箱內腌至少2小時。
2. 將烤架開至中火。將一側雞胸肉烤4分鐘。將雞肉翻轉過來，加入兩片馬蘇里拉奶酪及兩片蕃茄。再多烤4分鐘或至全熟為止。
3. 將烤好的雞肉從烤架上取下。加上新鮮羅勒並在每片雞胸肉灑上黑醋。
4. 即可享用！