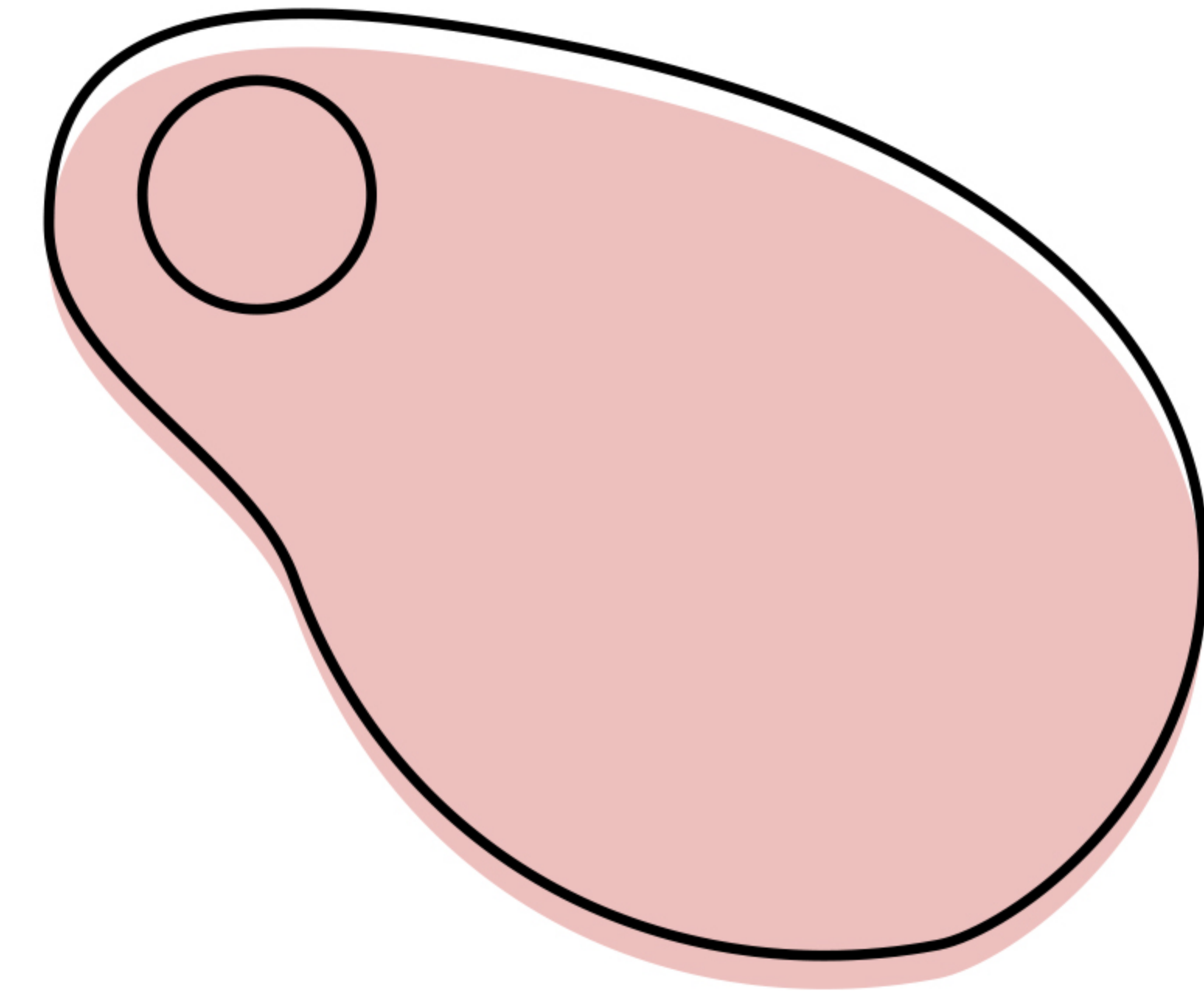




华尔道夫沙拉



主料

6人份

- 3/4 个苹果切块
- 3/4 根芹菜
- 1/2 个橙子切成瓣
- 1/2 杯无籽葡萄
- 1/2 汤匙新鲜柠檬汁
- 1/8 杯核桃仁
- 1/8 杯低脂蛋黄酱
- 1/8 杯低脂原味酸奶
- 140 克去皮鸡胸肉
- 1 个哈密瓜

做法

- 1 将芹菜和绿葡萄洗净。
- 2 把苹果、芹菜、橙子、绿葡萄、柠檬汁和核桃仁放入碗中拌匀。
- 3 加入低脂蛋黄酱和低脂原味酸奶拌匀。
- 4 加入煮熟切碎的鸡胸肉拌匀。
- 5 将哈密瓜纵向对半切开，挖瓢去籽。将半个哈密瓜切成两块，把拌好的水果均匀放在哈密瓜块上。
- 6 把沙拉和哈密瓜块装盘即可。

华尔道夫沙拉

营养信息：以每份计算。

能量 (千焦)	489千焦	能量 (千卡)	117千卡
蛋白质	7克	脂肪	4克
碳水化合物	16克	糖	12克
饱和脂肪	1克	膳食纤维	2克
钠	56毫克		

*营养成分可能因食材状况而有所不同



加拿大厨师

世界无国界厨师 (WCWB) 委员会成员

科妮莉亚·沃利诺

以上的健康美食菜谱由世界无国界厨师 (WCWB) 委员会成员为雀巢健康儿童全球计划特别订制，帮助儿童从小建立健康的饮食观念，让其终生受益。