



# AADI 食谱 – 虾仁炒饭

## AADI Recipe – Shrimp Fried Rice

一般的炒饭是以白米饭为主要材料。此食谱改用较健康的糙米饭，令营养成分和纤维素增加。

### 材料:

- 蚝油 2 汤匙
- 低盐酱油 1 汤匙
- \* 菜籽油 1 汤匙
- 大鸡蛋 1 只 (先轻轻打散)
- 熟糙米饭 3 杯
- 冷藏豌豆和红萝卜 T 杯 (先解冻)
- 熟虾仁 ¼ 磅
- 香葱 2 汤匙 (先切碎)

### 方法:

1. 将蚝油和酱油在小碗里拌匀，备用。
2. 把油放在大的平底锅或炒锅里，用大火烧热。放入鸡蛋，用锅铲或木勺把蛋炒熟。
3. 调低至中火，放入糙米饭、豌豆和红萝卜。将米饭炒开、把锅中的材料炒匀。
4. 当米饭及蔬菜煮熟后(约数分钟)，放入虾仁。拌入已预先搅匀的蚝油和酱油。
5. 放入香葱，拌匀，即可食用。

### 食用份量: 4

\* 菜籽油又称芥花籽油，英文名称为 canola oil。

营养资料 (Nutrition Facts)	
每份食用份量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 280	脂肪类热量 (Calories from Fat) 60
%每日摄取量 ( %Daily Value*)	
总脂肪 (Total Fat) 6.5g	10%
饱和脂肪 (Saturated Fat) 1g	5%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
钠 (Sodium) 685mg	29%
总碳水化合物 (Total Carbohydrate) 43g	14%
食用纤维 (Dietary Fiber) 4g	16%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白质 (Protein) 13g	26%
*每日建议摄取量的百分比是按照 2,000 卡路里热量之饮食份量计算。阁下的每日摄取量可能高于或低于此数量，要视乎阁下卡路里热量的需求量。	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

