



AADI 食譜 – 印度雞心豆沙律 (Chana Chat)

AADI Recipe – Chana Chat

Chana Chat，是一個受歡迎的雞心豆印度菜式。是「週一無肉日」的最佳選擇。

材料:

- 芥花籽油 1 湯匙
- 蕃茄 1 杯，切幼粒
- 洋蔥 1 杯，切幼粒
- 雞心豆 3 杯 (罐裝或預先煮熟)
- 鹽 1/8 茶匙
- 黃薑粉 1/4 茶匙
- 紅椒粉 1/4 茶匙
- 印度瑪撒拉綜合香料(garam masala) 1/4 茶匙
- 芫茜葉 2 湯匙，切碎

方法:

1. 用中高火燒熱油。加入番茄和洋蔥，炒香。
2. 加入雞心豆，烹至徹底加熱。
3. 加入鹽、黃薑粉、紅椒粉及印度瑪撒拉綜合香料，拌勻。
4. 離火，把雞心豆及蔬菜上碟。
5. 以芫茜葉裝飾，即可食用。

食用份量: 4

† 芫茜又稱香菜。

營養資料 (Nutrition Facts)

每份食用份量 (Serving Size): 1 杯

每食譜食用份量 (Servings Per Recipe) : 4

每份食用份量 (Amount Per Serving)

卡路里 (Calories) 260 脂肪類熱量 (Calories from Fat) 60

%每日攝取量 (%Daily Value*)

總脂肪 (Total Fat) 7g	11%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 0.5g	3%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
膽固醇 (Cholesterol) 0mg	0%
鈉 (Sodium) 75mg	3%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 39g	13%
食用纖維 (Dietary Fiber) 11g	44%
糖 (Sugars) 9g	
蛋白質 (Protein) 12g	24%

*每日建議攝取量的百分比是按照 2,000 卡路里熱量之飲食份量計算。閣下的每日攝取量可能高於或低於此數量，要視乎閣下卡路里熱量的需求量。

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.