Healthy Pizza and Pizza Crackers

Serves 1

INGREDIENTS

- 1 wholemeal wrap or 3 pieces wholemeal crackers (or low sodium crackers)
- 2 tablespoons tomato paste
- 60g (size of 2 matchboxes) grilled or cooked chicken breast, tuna or lean minced chicken/beef
- 2-3 fresh or button mushrooms, sliced thinly (drained and rinsed if using canned mushrooms)
- 3 teaspoons capsicum, sliced thinly or chopped
- 3 teaspoons canned pineapples, drained and sliced/cut into small cubes
- 1½ teaspoons small onions, chopped
- 1 handful grated cheese

METHOD

1. Preheat the oven to 180°C. Lightly grease a large baking tray.
2. Bake the wrap for around 5 minutes, turning over halfway through so it is light brown and slightly crispy (this step is not needed if using crackers).
3. Take the wrap out of the oven and spread the tomato paste on it. Tear the chicken breast and place slices on the base along with the chopped onions and vegetables. Top it off with a handful of grated cheese.
4. Put the pizza back in the oven and bake for another 5 minutes, or until the cheese has melted. Take it out of the oven and enjoy!

NUTRITIONAL VALUE

(per serving, 3 biscuits or 1 wrap)

Energy: 287kcals	Cholesterol: 53mg
Carbohydrates: 31g	Dietary Fibre: 3.8g
Protein: 24g	Sodium: 525mg
Fat: 8.2g	

健康比萨和比萨饼干

份量: 一份

材料

- 1片全麦饼皮（wholemeal wrap）或3片全麦饼干（或低盐分饼干）
- 2汤匙番茄酱
- 60克（2个火柴盒般大小）烤或煮熟的鸡胸肉/金枪鱼/剁碎的瘦牛肉或去皮鸡肉
- 2-3粒鲜菇或蘑菇，切片（如果使用罐头蘑菇，先将水倒掉，然后洗干净备用）
- 3茶匙灯笼椒，切片/切丁
- 3茶匙罐头黄梨，先将水倒掉，然后切小块
- 1½茶匙小洋葱，切片/切丁
- 1小把磨碎乳酪

做法

1. 先将烤炉加热至180°C。在烤盘上抹上薄薄的一层油。
2. 把全麦饼皮烤约5分钟，中途将它翻转至另一面继续烘烤，以让颜色稍微变金黄色和口感更酥脆（若使用饼干，无须此步骤）。
3. 从烤炉里取出全麦饼皮，涂上番茄酱。把鸡胸肉撕成鸡肉丝，与洋葱及其它蔬菜一起加在全麦饼皮上。最后洒上磨碎的乳酪。
4. 将比萨放进烤炉里再烤5分钟，或直到乳酪溶化。取出比萨即可享用！

营养分析

（每份，3片饼干或1片全麦饼皮）

热量：287卡路里	胆固醇：53毫克
碳水化合物：31克	膳食纤维：3.8克
蛋白质：24克	钠：525毫克
总脂肪：8.2克	

Pizza yang Sihat dan Biskut Pizza

1 hidangan

BAHAN-BAHAN

- 1 keping wrap wholemeal atau 3 keping biskut wholemeal (atau biskut yang rendah natrium)
- 2 sudu besar tomato puri
- 60g (saiz 2 kotak mancis) dada ayam yang dipanggang atau dimasak, atau tuna/ ayam cincang/daging lembu cincang
- 2-3 cendawan segar atau butang, dihiris nipis (dibuangkan cecair dan dibilas air jika menggunakan cendawan dalam tin)
- 3 sudu teh lada besar, dihiris nipis atau dicincang
- 3 sudu teh nanas dalam tin, dibuangkan cecair dan dihiris/dipotong menjadi kiub kecil
- 1½ sudu teh bawang kecil, dicincang
- 1 genggam keju yang diparut

CARA

1. Panaskan ketuhar pada suhu 180oC. Sapu sedikit minyak di atas dulang panggang yang besar.
2. Bakar wrap selama kira-kira 5 minit, kemudian terbalikkan supaya ia berwarna keemasan dan sedikit rangup (langkah ini tidak diperlukan jika menggunakan biskut).
3. Keluarkan wrap dari ketuhar dan sapukan tomato puri di atasnya. Kupaskan dada ayam dan letak hirisan ayam di atas wrap atau biskut serta bawang dan sayur-sayuran yang telah dicincang. Lapiskan dengan segenggam keju yang diparut.
4. Letakkan semula pizza ke dalam ketuhar dan bakar selama 5 minit lagi, atau sehingga keju mencair. Keluarkan dari ketuhar dan menikmati!

NILAI NUTRISI

(Setiap hidangan, 3 biskut atau 1 wrap)

Tenaga: 287kcals	Kolesterol: 53mg
Karbohidrat: 31g	Serat: 3.8g
Protein: 24g	Natrium: 525mg
Lemak: 8.2g	

Brought to you by NUP Allied Health - Dietetic Services.

National University Polyclinics