



# Healthy Tuna Sandwich

Serves 2

## INGREDIENTS

- 4 slices of whole-grain bread
- 1 small avocado
- 1 tablespoon sweet chilli sauce
- 1 can tuna fish flakes in water
- 1 Japanese cucumber - sliced
- Lettuce leaves
- 1 tomato (or cherry tomatoes) - sliced

## METHOD

1. Wash all vegetables before using. Cut cucumber and tomato into slices.
2. Place avocado and sweet chilli in a small bowl and mash with a fork until almost smooth.
3. Lightly toast whole-grain bread (optional). Spread whole-grain bread with avocado spread.
4. Place lettuce leave on top of avocado spread.
5. Spoon drained tuna on top and cover with cucumber and tomato slices. Top with another slice of bread.
6. Serve sandwich with remaining salad vegetables.

## NUTRITIONAL VALUE

(per one sandwich)

Energy: 350 kcals

Carbohydrates: 38 g

Fat: 13g

Saturated Fat: 2g

Calcium: 100mg

Protein: 21g

Cholesterol: 22mg

Dietary Fibre: 10g

Sodium: 436 mg

## DIETITIAN'S TIP

End the meal with a fruit to make it a complete meal!



# 健康吞拿鱼三文治

份量：2份

## 材料

- 4 片全麦面包
- 1个小鳄梨
- 1汤匙甜辣椒酱
- 1 罐水浸吞拿鱼
- 1 个日本黄瓜 - 切片
- 生菜叶
- 1个番茄（或樱桃番茄）- 切片

## 做法

1. 将所有蔬菜清洗干净，备用。把黄瓜和番茄切片。
2. 将鳄梨和甜辣椒酱放入小碗中，用叉压至泥状。
3. 将全麦面包稍微烘烤一下（选择性）。然后，把鳄梨泥涂在面包上。
4. 将生菜叶铺在鳄梨泥上。
5. 将倒掉水的吞拿鱼，黄瓜和番茄铺上。然后，盖上另外一片面包。
6. 配上剩余的蔬菜一起享用。

## 营养分析（一份三文治）

热量：350卡路里  
碳水化合物：38克  
总脂肪：13 克  
饱和脂肪：2 克  
钙：100毫克

蛋白质：21 克  
胆固醇：22 毫克  
膳食纤维：10克  
钠：436毫克

## 营养师小贴士

餐后配上一份水果就是均衡的一餐！