



DIY Popiah

Serves 2

INGREDIENTS

- 2 wholemeal wraps
- 3 dessertspoons low fat mayonnaise
- 1 can tuna/sardine (canned in water, drained)
- 1 cup lettuce, shredded
- 1 tomato, cut into small cubes
- 1 yellow/red capsicum, cut into small cubes
- ½ cup corn kernel (canned in water, drained)
- Pepper/herbs/lemon juice/onion to taste
- 2 slices low fat cheese (optional)

VARIATION

Feel free to replace the followings with other ingredients:

- Meat and alternatives: Grilled chicken, salmon, canned beans or tofu
- Vegetables: Cucumber, carrot, spinach etc.
- Dressing: Avocado spread, chili or tomato sauce

You can also add in nuts or seeds for extra crunch!

METHOD

1. Combine tuna/sardine, vegetables and low fat mayonnaise in a bowl.
2. Add in pepper/herbs/lemon juice/onions into the mixture if desired.
3. Spoon half of the filling onto each wrap.
4. Add in low fat cheese (optional).
5. Roll it up and enjoy!

NUTRITIONAL VALUE

(per serving, 322g, without cheese)

Energy: 291kcal	Protein: 16g
Carbohydrates: 39g	Dietary Fibre: 5.3g
Fat: 7.9g	Sodium: 510mg
Saturated Fat: 2.7g	Cholesterol: 15.3mg



DIY薄饼

份量: 2份

材料

- 2片全麦饼皮
- 3汤匙低脂蛋黄酱
- 1罐装金枪鱼/沙丁鱼（浸在水或橄榄油中，沥干）
- 1杯生菜，切丝
- 1个番茄，切丁
- 1个黄/红色灯笼椒，切丁
- ½杯玉米（浸在水中，沥干）
- 胡椒粉/香料/柠檬汁/洋葱，适量调味
- 2片低脂乳酪（选择性）

做法

1. 把鱼，蔬菜和酱料混合在一个碗里。
2. 根据个人口味，添加胡椒粉/香料/柠檬汁/洋葱。
3. 用勺子把一半的混合物放到每个饼皮上。
4. 加上低脂乳酪（选择性）。
5. 把它卷起来，即可享用！

如何变得更多样化

您可以根据个人喜好来取代以下材料：

- 肉类和代替品：烤鸡肉、三文鱼、罐装的豆类或豆腐
- 蔬菜：黄瓜、红萝卜、菠菜等
- 酱料：鳄梨酱、辣椒酱或番茄酱

您也可以加入坚果或种子以增添口感！

营养分析

（每份，322克，不包括乳酪）

热量：291卡路里	蛋白质：16克
碳水化合物：39克	膳食纤维：5.3克
总脂肪：7.9克	钠：510毫克
饱和脂肪：2.7克	胆固醇：15.3毫克



Popiah DIY

2 Hidangan

BAHAN-BAHAN

- 2 wrap bijirin penuh
- 3 sudu makan mayonis rendah lemak
- 1 tin tuna/sardin (dalam air, toskan)
- 1 cawan daun salad, dicincang
- 1 biji tomato, dipotong kiub kecil
- 1 biji capsicum kuning/merah, dipotong kiub kecil
- ½ cawan isi jagung dari tin (dalam air, toskan)
- Lada/herba/jus lemon/bawang untuk rasa
- 2 keping keju rendah lemak (secara pilihan)

VARIASI

Anda boleh menggantikan bahan-bahan berikut dengan yang lain:

- Daging dan alternatif: Ayam panggang, ikan salmon, kacang tin atau tauhu
- Sayur-sayuran: Timun, lobak merah, bayam dan lain-lain
- *Dressing*: Sapuan avokado, sos cili atau tomato

Anda juga boleh tambahkan kacang atau biji untuk memberi tekstur yang lebih rangup!

CARA

1. Campurkan tuna/sardin, sayur-sayuran dan mayonis rendah lemak dalam mangkuk.
2. Masukkan lada/herba/jus lemon/bawang ke dalam adunan jika ingin.
3. Sudukan separuh isi pada setiap wrap.
4. Tambahkan keju rendah lemak (secara pilihan).
5. Gulung dan nikmatilah!

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan, 322g, tanpa keju)

Tenaga: 291kcal	Protein: 16g
Karbohidrat: 39g	Serat: 5.3g
Lemak: 7.9g	Natrium: 510mg
Lemak Tepu: 2.7g	Kolesterol: 15.3mg