



# Easy Green Curry Chicken

Serves 6

## INGREDIENTS

- 200ml trim coconut milk or 200ml low fat milk
- 200ml water
- ½ bottle green curry paste (with Healthier Choice Symbol)
- 500g chicken breast, cut into small pieces
- 2 medium brinjals, cut into small pieces
- 1-2 carrots, cut into small pieces
- Kaffir leaves (optional)
- Basil leaves (optional)

## METHOD

1. Simmer trim coconut milk or low fat milk, water, green curry paste and carrots in a pan for 5 minutes.
2. Add chicken breast and brinjals, simmer until both are cooked.
3. Sprinkle some chopped kaffir leaves and basil leaves, serve hot.

## NUTRITIONAL VALUE

(per serving – no rice)

Energy: 180kcal	Cholesterol: 60mg
Carbohydrates: 7.6g	Dietary Fibre: 1.3mg
Protein: 20g	Sodium: 90mg
Fat: 7.2g	Calcium: 17mg
Saturated Fat: 0.6g	



# 简易绿咖喱鸡

份量：6份

## 材料

- 200毫升低脂椰浆 (Trim coconut milk) 或200毫升低脂牛奶
- 200毫升水
- ½瓶绿咖喱酱 (较健康选择标签)
- 500克鸡胸肉，切成小块
- 2个中型茄子，切成小块
- 1-2红萝卜，切成小块
- 青柠叶 (选择性)
- 罗勒叶 (选择性)

## 做法

1. 将低脂椰浆或低脂牛奶、水、绿咖喱酱和红萝卜放在锅里，用小火煮5分钟。
2. 加入鸡肉和茄子，然后焖煮至全熟。
3. 撒上切碎的青柠叶和罗勒叶，趁热食用。

## 营养分析

(每份 - 不包括饭)

热量：180卡路里	胆固醇：60毫克
碳水化合物：7.6克	膳食纤维：1.3克
蛋白质：20克	钠：90毫克
总脂肪：7.2克	钙：17毫克
饱和脂肪：0.6克	