

Healthy Tuna Sandwich

Serves 2

INGREDIENTS

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

DIETITIAN'S TIP

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

METHOD

1. Wash all vegetables before using. Cut cucumber and tomato into slices.
2. Place avocado and sweet chili 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: 350kcals
Carbohydrates: 38g
Fat: 13g
Saturated Fat: 2g
Calcium: 100mg
Protein: 21g
Cholesterol: 22mg
Dietary Fibre: 10g
Sodium: 436mg

Brought to you by NUP Allied Health - Dietetic Services.

National University Polyclinics



健康金枪鱼三文治

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罐水浸金枪鱼
- 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，把鳄梨泥涂抹于面包上。
4. 将生菜叶铺在鳄梨泥上。
5. 将水滤掉的金枪鱼，黄瓜和番茄铺上。然后，盖上另一片面包。
6. 配上剩余的蔬菜一起享用。

营养师小贴士

餐后配上一份水果就是均衡的一餐！

营养分析

（一份三文治）

热量：350卡路里	蛋白质：21克
碳水化合物：38克	胆固醇：22毫克
总脂肪：13克	膳食纤维：10克
饱和脂肪：2克	钠：436毫克
钙：100毫克	



Sandwic Tuna yang Sihat

2 hidangan

BAHAN-BAHAN

- 4 keping roti bijirin penuh
- 1 avokado kecil
- 1 sudu besar cili sos manis
- 1 tin ikan tuna serpihan di dalam air
- 1 timun Jepun, dihiris
- Daun salad
- 1 tomato (atau tomato ceri), dihiris

CARA

1. Basuh semua sayur-sayuran sebelum menggunakan. Potong timun dan tomato menjadi kepingan nipis.
2. Letak avokado dan cili sos manis dalam mangkuk kecil dan lenyek dengan garpu sehingga halus.
3. Roti boleh dibakar (secara pilihan). Sapukan avocado di atas roti bijirin penuh.
4. Letakkan daun salad di atas sapuan avokado.
5. Sapu tuna yang ditapiskan airnya dan lapis dengan kepingan timun dan tomato. Lapis dengan lagi satu keping roti.
6. Hidangkan sandwic dengan daun salad yang ditinggal.

TIP PAKAR PEMAKANAN

Tamatkan hidangan dengan satu buah untuk menjadikannya hidangan yang lengkap!

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan)

Tenaga: 350kcals
Karbohidrat: 38g
Lemak: 13g
Lemak tepu: 2g
Kalcium: 100mg
Protein: 21g
Kolesterol: 22mg
Serat: 10g
Natrium: 436mg

Brought to you by NUP Allied Health - Dietetic Services.

National University Polyclinics