



Potato and Tuna Salad with Yoghurt

Serves 4

INGREDIENTS

For salad:

- 1 kg small potatoes
- 400g canned tuna flakes (in water)
- 1 celery stalk, finely chopped
- 1 small red capsicum, remove seeds, finely sliced
- 3 Japanese cucumbers, finely diced
- 2 tablespoons chopped spring onions
- 2 tablespoons chopped dill (can be replaced with 2 teaspoons of dried dill)
- Dash of salt and pepper

For dressing:

- ½ cup low fat natural plain yoghurt
- ¼ cup reduced fat sour cream or low fat/fat free mayonnaise
- 3 teaspoons wholegrain mustard
- 2 tablespoons lime juice

VARIATIONS

Top with additional fruits, corn kernels, chickpeas or any baked nuts/seeds.

METHOD

1. Wash potatoes (unpeeled) and simmer, until it is cooked. Drain, leave to cool and cut into cubes.
2. Use a large bowl, flake the fish and combine with capsicum, cucumbers, celery, spring onion, dill and potatoes.
3. Whisk dressing ingredients together.
4. Add dressing to salad and mix through. Season to taste.

NUTRITIONAL VALUE

(per serving)

Energy: 375 kcals
Carbohydrates: 55g
Fat: 4.5g
Saturated Fat: 2g
Calcium: 175mg

Protein: 29g
Cholesterol: 43mg
Dietary Fibre: 6.9g
Sodium: 514mg



马铃薯金枪鱼沙拉搭配酸奶酱

4人份

材料

沙拉:

- 1公斤小马铃薯
- 400克罐头金枪鱼（装罐于水中）
- 1条芹菜，切碎
- 1（小）红灯笼椒（去籽，切丝）
- 3条日本黄瓜，切丁
- 2汤匙切碎青葱
- 2汤匙莳萝 / 洋茴香切碎（可用2小匙干的洋茴香代替）
- 少许盐和胡椒调味

沙拉酱:

- ½ 杯低脂原味酸奶
- ¼ 杯低脂酸奶油或低脂/脱脂蛋黄酱
- 3茶匙全麦芥末
- 2汤匙酸柑汁

做法

1. 清洗带皮的马铃薯，并放入热水中煮熟。捞起沥干后，放在一边冷却后切块备用。
2. 将金枪鱼倒入大碗中并压碎，加入红灯笼椒、黄瓜、芹菜、青葱、莳萝和马铃薯块。
3. 将沙拉酱材料混合并搅拌均匀。
4. 将沙拉酱倒入沙拉内搅拌。加入少许的盐和胡椒调味。

营养分析

（每份）

能量: 375卡路里
碳水化合物: 55克
脂肪: 4.5克
饱和脂肪: 2克
钙质: 175毫克

蛋白质: 29克
胆固醇: 43毫克
膳食纤维: 6.9克
钠: 514毫克

如何变得更多样化

可依照个人喜好，添加水果、玉米、鹰嘴豆或烘烤的坚果/籽。



Salad Kentang dan Tuna dengan Yoghurt

4 hidangan

BAHAN-BAHAN

Untuk salad:

- 1 kg kentang kecil
- 400g tuna dalam tin (dalam air)
- 1 tangkai saderi, dicincang halus
- 1 biji capsicum merah, buangkan biji, dihiris halus
- 3 timun Jepun, dicincang halus
- 2 sudu besar daun bawang cincang
- 2 sudu dill cincang (boleh diganti dengan 2 sudu dill kering)
- Sedikit garam dan lada hitam

Untuk 'dressing':

- ½ cawan yoghurt biasa rendah lemak
- ¼ cawan 'sour cream' rendah lemak atau mayonis rendah/tanpa lemak
- 3 sudu teh 'wholegrain mustard'
- 2 sudu besar jus limau

CARA

1. Basuh dan rebus kentang (tidak dikupas kulit), hingga masak. Tuangkan air, biarkan sejuk dan potong kepada saiz dadu.
2. Gunakan mangkuk besar, gaulkan serpih ikan tuna dengan capsicum, timun, saderi, daun bawang, dill dan kentang.
3. Kacau rata semua bahan-bahan 'dressing'.
4. Masukkan 'dressing' ke salad dan gaul rata. Tambah sedikit garam dan lada hitam untuk rasa.

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan)

Tenaga: 375 kals
Karbohidrat: 55g
Lemak: 4.5g
Lemak tepu: 2g
Kalsium: 175mg

Protein: 29g
Kolesterol: 43mg
Serat: 6.9g
Natrium: 514mg

VARIASI

Boleh tambah buah-buahan, jagung, kacang kuda atau kacang / bijian bakar.