



Steamed Egg with Yoghurt

Serves 4

INGREDIENTS

- 2 fresh mushrooms, washed and chopped
- 2 tablespoons red capsicum, chopped
- 1 teaspoon olive oil
- 1 cup plain, fat free yoghurt
- 8 eggs
- Spring onions – use only the green parts
- 1 teaspoon light soy sauce and pepper to taste

METHOD

1. Lightly sauté mushrooms and capsicum with olive oil.
2. Whisk the eggs, yoghurt and seasoning together until smooth.
3. Stir in mushrooms, capsicum and spring onions to the yoghurt mixture.
4. Pour mixture into a steaming bowl.
5. Steam over high heat for 8-10 minutes or until cooked.
6. Remove and serve warm with rice or toasted bread.

VARIATION

Feel free to add a small portion of chopped spinach, tomatoes or onions to the mixture. You may also add some chopped-up prawns or tofu.

NUTRITIONAL VALUE

(per serving, 205g)

Energy: 200kcal	Fat: 10.9g
Carbohydrates: 6.3g	Saturated Fat: 3.4g
Protein: 16.9g	Cholesterol: 373mg
Dietary Fibre: 0.3g	Sodium: 274mg
Calcium: 186mg	



酸奶蒸蛋

份量: 4 份

材料

- 2个鲜蘑菇，洗好，切丁
- 2汤匙红灯笼椒，切丁
- 1茶匙橄榄油
- 1杯原味脱脂酸奶
- 8粒鸡蛋
- 青葱 - 用绿叶的部分
- 1茶匙酱青和少许胡椒调味

做法

1. 橄榄油烧热，清炒蘑菇和红灯笼椒。
2. 将蛋，酸奶和调味料搅拌混合，打至顺滑。
3. 将蘑菇、红灯笼椒和青葱混合入蛋浆。
4. 将蛋浆倒入蒸碗里。
5. 放入蒸炉大火蒸 8-10分钟或至熟透。
6. 取出，趁热配饭/ 烤面包食用。

如何变得更多样化

可随意加入些许菠菜、番茄或洋葱。此外，您也可加入虾或豆腐。

营养分析

（每份，205克）

热量：200卡路里	总脂肪：10.9克
碳水化合物：6.3克	饱和脂肪：3.4克
蛋白质：16.9克	胆固醇：373毫克
膳食纤维：0.3克	钠：274毫克
钙质：186毫克	



Telur Kukus dengan Yogurt

4 hidangan

BAHAN-BAHAN

- 2 cendawan segar, dibasuh dan dicincang
- 2 sudu besar lada benggala merah, dicincang
- 1 sudu teh minyak zaitun
- 1 cawan yogurt tanpa lemak
- 8 biji telur
- Daun bawang - hanya guna bahagian hijau
- 1 sudu teh kicap cair dan lada ikut rasa

CARA

1. Tumis cendawan dan lada benggala dengan minyak zaitun.
2. Kacau dan campur telur, yogurt dan perasa sehingga licin.
3. Tambah cendawan, lada benggala dan daun bawang ke campuran yogurt.
4. Tuangkan campuran ke dalam mangkuk kukus.
5. Kukus dengan api besar selama 8-10 minit atau sehingga masak.
6. Keluarkan dan dihidang panas dengan nasi atau roti panggang.

VARIASI

Boleh tambah sedikit bayam, tomato atau bawang yang dicincang ke dalam campuran. Anda juga boleh tambah sedikit udang atau tauhu yang dicincang.

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan, 205g)

Tenaga: 200kcal
Karbohidrat: 6.3g
Protein: 16.9g
Serat: 0.3g
Kalsium: 186mg

Lemak: 10.9g
Lemak tepu: 3.4g
Kolesterol: 373mg
Natrium: 274mg