

# 彩虹優格沙拉



## 食材(1人份)

生菜	30克	芒果	50克
小黃瓜	20克	火龍果	50克
小番茄	20克	雞胸肉	45克
無糖優格	50克		

## 製作方法

1. 將食材洗淨
2. 小黃瓜、芒果、火龍果切丁，雞胸肉切條
3. 所有食材放入盤中，淋上優格醬即可！

## 營養分析

熱量181大卡

蛋白質	13克
碳水化合物	17.5克
脂肪	6.5克