

玉米鮭魚派



【材料】

起酥片.....	1片
洋蔥.....	20克
鮭魚.....	30克
玉米粒.....	10克
沙拉醬.....	4克
蛋液.....	少許

【做法】

- 1.先將洋蔥洗淨去皮切小丁。
- 2.將玉米粒、鮭魚、洋蔥丁及沙拉醬拌勻。
- 3.起酥片放入材料2，三角對折，邊緣用叉子壓緊，表面塗上蛋液，放入烤盤中。
- 4.放入已經預熱到200 °C之烤箱中烘烤8分鐘即可。

【營養小叮嚀】

- 1.鮭魚為優質蛋白質來源之一，其富含 ω -3脂肪酸、蛋白質、維生素E、維生素B群、鉀、鐵等營養成分。
- 2.此小點1片約220卡，為高熱量點心。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	11.9克	15.3克	8.8克
熱量	219.8卡		