

caishu11 / July 12, 2012 11:04AM

[早餐吃什麼減肥？試試這款面包丁沙拉](#)

材料：全麥吐司1片、黃油、蒜末各適量、[\[url=http://www.alivenotdead.com/fxxc213\]](http://www.alivenotdead.com/fxxc213)[fxxc213](#)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)[fxxc213](#)[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)水煮蛋1個、杏仁碎隨意的量、小西紅柿6-7個、菜葉2片、黃瓜半根。

做法：

1、生菜葉2片、小西紅柿6個、雞蛋1個、芹菜1小段、[\[url=http://www.im.tv/blog/3564012/4450559\]](http://www.im.tv/blog/3564012/4450559)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)[4450559](#)[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)黃瓜1小段，在意西紅柿和黃瓜的自己選一種就行了，菜洗淨後撕成小塊、黃瓜切片、小西紅柿對切、芹菜切厚片。

2、雞蛋煮熟，芹菜燙熟，[\[url=http://caishu11.blogage.de/\]](http://caishu11.blogage.de/)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)[caishu11](#)[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)雞蛋煮好後切成小塊。

3、吐司兩片，冰箱裏要是有黃油，[\[url=http://coco888.namjai.cc/\]](http://coco888.namjai.cc/)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)[coco888](#)[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)取一小塊室溫下溶化，再切點蒜末混合進去，在面包片上塗抹一層，烤箱預熱至200度，放入面包片烘烤約8-10分鐘，改用平底鍋烘烤也是一樣的。最後切成小丁就行了。

4、取一個大碗，放入撕碎的生菜葉、[\[url=http://dsfsdfs.hi-on.com/roller/dsfsdfs/\]](http://dsfsdfs.hi-on.com/roller/dsfsdfs/)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)[dsfsdfs](#)[\[/size\]](#)[\[/color\]](#)[\[/url\]](#)小西紅柿、黃瓜片、切好的雞蛋、芹菜段、蝦丁，加一點點鹽、現磨的黑胡椒碎、橄欖油、最後擠上半個檸檬汁，拌勻後撒上烤好的蒜香吐司丁，再撒上一些小杏仁碎即可。

---