



Pasta Salad

Serves 1

INGREDIENTS

- ½ bowl (Chinese rice bowl) cooked pasta
- 1 dessertspoon sweet corn kernels
- 1 dessertspoon green peas
- 1 dessertspoon kidney beans or garbanzo beans (chickpeas)
- ⅔ can tuna or sardines in water or olive oil (drained)
- 1 dessertspoon crushed walnuts (optional)
- 1 teaspoon raisins (optional)
- Salad vegetables - lettuce, tomato, cucumber, capsicum, baby spinach etc.

Honey balsamic dressing

- 1 teaspoon honey
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 2 tablespoons balsamic vinegar
- Black pepper/herbs to taste

METHOD

1. Add all the salad dressing ingredients to a clear screw top jar or shaker bottle.
2. Secure lid and shake bottle until honey is dissolved and dressing is smooth.
3. Add dressing to the pasta salad and mix it up.
4. Add herbs and black pepper to taste.

NUTRITIONAL VALUE

(per serving, 395g)

| | |
|---------------------|---------------------|
| Energy: 465kcal | Cholesterol: 27mg |
| Carbohydrates: 49g | Dietary Fibre: 4.6g |
| Protein: 22g | Sodium: 275mg |
| Fat: 20g | Calcium: 73mg |
| Saturated Fat: 2.7g | |



通心粉沙拉

份量：1份

材料

- ½碗（饭碗）煮熟的通心粉
- 1汤匙甜玉米粒
- 1汤匙青豆
- 1汤匙芸豆或鹰嘴豆
- ⅔罐在水或橄榄油里的金枪鱼或沙丁鱼（沥干水/油）
- 1汤匙碎核桃（选择性）
- 1茶匙葡萄干（选择性）
- 蔬菜沙拉 — 生菜、番茄、黄瓜、灯笼椒、菠菜等

蜂蜜黑醋汁

- 1茶匙蜂蜜
- 1汤匙特纯橄榄油
- 2汤匙意大利黑醋
- 黑胡椒/香料(调味)

做法

1. 将蜂蜜黑醋汁的材料倒进一个有盖的瓶或摇瓶。
2. 将瓶口关上，然后摇至蜂蜜溶解和酱汁搅拌好。
3. 将完成的蜂蜜黑醋汁和通心粉沙拉混合。
4. 加入香料和黑胡椒调味。

营养价值分析

（1份， 395克）

| | |
|-----------|-----------|
| 热量：465卡路里 | 胆固醇：27毫克 |
| 碳水化合物：49克 | 膳食纤维：4.6克 |
| 蛋白质：22克 | 钠：275毫克 |
| 总脂肪：20克 | 钙：73毫克 |
| 饱和脂肪：2.7克 | |



Salad Pasta

1 Hidangan

BAHAN-BAHAN

- ½ mangkuk (mangkuk nasi Cina) pasta (telah dimasak)
- 1 sudu makan isi jagung
- 1 sudu makan kacang hijau
- 1 sudu makan kacang buah pinggang atau kacang garbanzo (chickpea)
- ⅓ tin ikan tuna atau sardin dalam air atau minyak zaitun (ditapis air/minyak)
- 1 sudu makan kacang walnut dihancur (ikut pilihan)
- 1 sudu teh kismis (ikut pilihan)
- Sayur salad – daun salad, tomato, timun, capsicum, bayam bayi dan sebagainya

Dressing balsamik dengan madu

- 1 sudu teh madu
- 1 sudu besar minyak zaitun extra-virgin
- 2 sudu besar cuka balsamik
- Lada hitam/herba secukup rasa

CARA

1. Masukkan semua bahan salad ke dalam bekas jernih dengan penutup atau botol.
2. Tutup dan goncangkan botol sehingga madu larut dan semua bahan-bahan dicampur rata.
3. Masukkan dressing ke dalam salad pasta dan gaulkannya.
4. Masukkan herba dan lada hitam untuk rasa.

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan, 395g)

Tenaga: 465kcal

Karbohidrat: 49g

Protein: 22g

Lemak: 20g

Lemak tepu: 2.7g

Kolesterol: 27mg

Serat: 4.6g

Natrium: 275mg

Kalsium: 73mg