

鸡肉墨西哥卷饼

SPICED CHICKEN BURRITO

INGREDIENTS A

- Chicken breast (sliced) 1 pc
- Ground cumin ¼ tsp
- Ground coriander ¼ tsp
- Garlic ginger paste ½ tsp
- Onion powder ¼ tsp
- Greek yogurt 1 tsp
- Salt and pepper to taste

INGREDIENTS B

- Multigrain tortilla wraps 2 sheets
- Greek yogurt 1 tbsp
- Lettuce (shredded) 2 leaves
- Carrots (julienned) ½
- Cucumber (seeded and julienned) ½

METHOD

1. Marinate chicken breast with the remaining Ingredients A for 30 minutes.
2. Stir-fry the marinated chicken meat until fully cooked. Set aside.
3. On a tortilla wrap, spread some Greek yogurt.
4. Add lettuce, cucumber, carrot and chicken slices.
5. Roll and wrap. Serve.

材料A

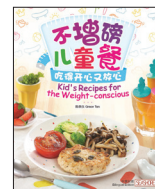
- 鸡胸肉（切片） 1块
- 孜然粉 ¼茶匙
- 芫荽籽粉 ¼茶匙
- 姜葱泥 ½茶匙
- 洋葱粉 ¼茶匙
- 希腊优格 1茶匙
- 少许盐和胡椒

材料B

- 杂粮墨西哥薄饼 2张
- 希腊优格 1汤匙
- 莴苣（切丝） 2叶
- 胡萝卜（切丝） ½根
- 黄瓜（去籽切丝） ½根

做法

1. 将其余材料A加入鸡胸肉拌匀，腌30分钟。
2. 将腌好的鸡胸肉翻炒至熟。搁旁待用。
3. 墨西哥薄饼抹上希腊优格。
4. 放上适量莴苣丝、黄瓜丝、胡萝卜丝及鸡肉片。
5. 卷起即可食用。



Recipe from:
Kid's Recipes for the Weight-conscious
不增磅儿童餐：吃得开心又放心