

Stir-Fried Hairy Gourd with Chicken and Glass Noodles

Cooking time: 20- 30 minutes
Serving size: 2

Ingredients	Amount
Chicken breast, finely shredded	200g
Glass noodles (Tang Hoon)	120g
Garlic, finely chopped	2 cloves
Hairy gourd, sliced	½ large/ 150g
Carrot, finely sliced	¼ medium/ 25g
Cooking oil (e.g. canola oil)	1 tablespoon/ 15g
Low sodium soy sauce, HCS	1 tablespoon/ 15g
Plain water	1 cup/ 250ml
Sesame oil	1 teaspoon/ 5g

STEPS:

1. Soak glass noodles in water for 20 minutes. Drain off and set aside.
2. Heat cooking oil in a wok, add in garlic and sauté it till fragrant.
3. Add in hairy gourd and carrot, stir fry for 1 minute. Then add in chicken strips and continue to stir fry.
4. Add in glass noodles, plain water and soy sauce. Mix well.
5. Cover the wok with lid and let it simmer for 2 minutes or until noodles turn soft.
6. Finally, add in sesame oil. It's ready to serve.

Healthy TIPS!

- ✓ Chicken is rich in protein which helps to prevent muscle breakdown and maintain immunity. You can replace it with other protein sources such as prawn.
- ✓ Glass noodle is source of carbohydrate which is important to provide energy for our body. It can be a staple food for our composite meal.
- ✓ The condiment or sauce with “Healthier Choice Symbol (HCS)-Lower in Sodium” contain at least 25% less sodium compared to similar products.

Nutrition content per serving: (Energy: 419kcal)

Carbohydrate: 54g	Protein: 24g	Total fat: 12g
Sodium: 420mg	Potassium: 491mg	Phosphate: 288mg

Recipe courtesy of Madam Lim Poh Tin.

毛瓜炒鸡肉与冬粉

烹饪时间：20-30分钟

份量：2 份

材料：	份量
鸡胸肉，切成条状	200 克
冬粉	120 克
蒜头， 剁碎	2 瓣
毛瓜， 切片	½个（大）/ 150 克
萝卜，切薄片	¼个（中）/ 25 克
食油(如：芥花籽油)	1 汤匙/15 克
低钠酱青	1 汤匙/ 15 克
水	1 杯/ 250 毫升
芝麻油	1 茶匙/ 5 克

烹调步骤：

1. 将冬粉浸泡在水中 20 分钟。沥干水分，搁置备用。
2. 起锅热油，爆香蒜头。
3. 加入毛瓜和萝卜，翻炒约 1 分钟。然后，加入鸡肉继续翻炒。
4. 加入冬粉，水和低钠酱青。搅拌均匀。
5. 盖上锅盖，将其炖煮大约 2 分钟或至冬粉变软。
6. 最后加入芝麻油即可享用。

健康小提示！

- ✓ 鸡肉富含蛋白质。摄取足够的蛋白质可帮助预防肌肉流失及维持免疫系统的健康。您也可以其他高蛋白质的食物，如：鲜虾来替代。
- ✓ 冬粉是碳水化合物的来源。它能提供身体所需要的能量。因此，它也可以成为均衡饮食中主食的选择。
- ✓ 在调味料或酱料方面，建议选择带有“较健康标签-较低钠”的产品。因为它的钠含量较其它产品减少了至少 25%。

营养含量：（热量：419卡路里）

碳水化合物： 54克	蛋白质： 24克	脂肪： 12克
钠： 420毫克	钾： 491毫克	磷： 288毫克

感谢Madam Lim Poh Tin提供此食谱。