

WRAP AYAM | CHICKEN WRAP

- 1 kotak MILO® UHT 200ml
- 1 biji kecil ubi keledak, dihiris nipis bersama kulit
- 6 helai saiz sederhana daun salad romaine
- 2 sudu teh minyak bijan
- 1 ulas bawang putih dicincang halus
- 200g ayam cincang
- ½ cawan sayuran campuran sejuk beku
- 1 sudu besar sos tiram
- ¼ sudu teh lada putih
- 1 sudu teh sos ikan
- 1 sudu teh kicap cair



CARA PENYEDIAAN

1. Letakkan sekeping kertas minyak / baking paper di atas pinggan yang boleh masuk ketuhar gelombang mikro dan sapukan sedikit minyak di atasnya.
2. Susunkan hirisan ubi keledak di atas kertas minyak dalam satu lapisan.
3. Bakar ubi keledak dalam ketuhar gelombang mikro selama 3 minit atau sehingga garing / rangup.
4. Biarkan ubi keledak sejuk selama 5 -10 minit sebelum disimpan dalam bekas kedap udara. Anda boleh bakar kerepek ini dalam jumlah banyak sekaligus dan simpan selama 1-2 minggu.
5. Panaskan minyak dalam kualiti tidak melekat dengan api sederhana.
6. Tumis bawang putih dan kacang sehingga wangi.
7. Masukkan ayam cincang dan goreng selama 3 minit atau sehingga betul-betul masak.
8. Tambahkan sayur campuran, sos tiram, lada putih, sos ikan dan kicap cair. Teruskan memasak selama 5 minit lagi.
9. Cara hidangan: Bungkuskan satu sudu besar ayam cincang dengan sehelai daun salad. Kerepek ubi keledak boleh dimakan sebagai hidangan sampingan.

KANDUNGAN NUTRISI

Kalori (Kcal)	269
Protein (g)	20.2
Lemak (g)	12.8
Karbohidrat (g)	17.9



Resipi direka oleh pakar pemakanan Georgen Thye, ahli majlis Persatuan Pakar Pemakanan Malaysia (MDA) serta pengasas Georgen Cooking. Beliau mempunyai minat mendalam dalam menjadikan tabiat pemakanan sihat lebih seronok dan mengujakan buat semua.

-
- 1 MILO® UHT 200ml
 - 1 small sliced sweet potato with skin on
 - 6 medium romaine lettuce leaves
 - 2 tsp sesame oil
 - 1 clove minced garlic
 - ½ cup frozen mixed vegetables
 - 1 tbsp oyster sauce
 - ¼ tsp white pepper
 - 1 tsp fish sauce
 - 1 tsp soy sauce

METHODS OF PREPARATION

1. Place a baking sheet on a microwaveable plate and brush some oil on it.
2. Arrange the sweet potato slices on the baking sheet in a single layer.
3. Microwave the sweet potato for 3 minutes or until crisp.
4. Let it cool for 5 -10 minutes before storing it in an airtight container. Can make a large batch at one time and keep it up to 1-2 weeks.
5. Heat up oil in a non-stick pan over medium heat.
6. Sauté the minced garlic until fragrant.
7. Add in the minced chicken and stir fry for 3 minutes or until thoroughly cooked.
8. Toss in mixed vegetables and all the other seasoning, mix well and continue to cook for another 5 minutes.
9. Serve with lettuce: Place a spoonful of minced chicken in the middle of the lettuce leave and eat right away and have the sweet potato chips as side.

NUTRITIONAL INFORMATION

Energy (Kcal)	269
Protein (g)	20.2
Fat (g)	12.8
Carbohydrate (g)	17.9



Recipe by dietitian Georgen Thye, council member of Malaysian Dietitians' Association (MDA) and Founder of Georgen Cooking who's passion is to make healthy eating fun and exciting for everyone.