

## **SALAD PASTA HAWAII | HAWAIIAN PASTA SALAD**

- 1 kotak MILO® UHT 200ml
- 1 cawan pasta spiral mil penuh
- 1 cawan nanas, dipotong dadu
- 3 sudu besar lobak merah, dihiris nipis
- 1 sudu besar daun bawang, dicincang
- 4 sudu besar ikan tuna ketulan dalam air, ditapis

### **HIASAN**

- 1 sudu besar jus lemon
- 3 sudu besar mayonis kurang lemak
- 1 sudu besar yogurt greek asli rendah lemak
- Secubit garam



### **CARA PENYEDIAAN**

1. Gaulkan pasta, nanas, ikan tuna, lobak merah dan daun bawang dalam mangkuk besar dan ketepikan.
2. Gaulkan jus lemon, mayonis, yogurt greek dan garam dalam satu mangkuk kecil. Tuangkan kuah salad ke atas pasta dan gaul hingga sebati sebelum dihidangkan.

### **KANDUNGAN NUTRISI**

Kalori (Kcal)	353
Protein (g)	14
Lemak (g)	6.9
Karbohidrat (g)	58.6



*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 cup cooked wholemeal spiral pasta
  - 1 cup pineapple cut in chunks

3 tbsp shredded carrot  
1 tbsp chopped spring onion  
4 tbsp drained canned tuna in water

#### **DECORATION**

1 tbsp lemon juice  
3 tbsp light mayonnaise  
1 tbsp low fat plain greek yogurt

#### **METHODS OF PREPARATION**

1. In a large bowl, combine pasta, pineapple chunks, tuna, carrots, and spring onion then set aside.
2. In another small bowl whisk together the lemon juice, light mayonnaise, greek yogurt and salt. Pour over pasta and stir to coat.

#### **NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (Kcal)	353
Protein (g)	14
Fat (g)	6.9
Carbohydrate (g)	58.6



*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.*