

TORTILLA RANGUP | TORTILLA CHIPS WITH MASH

1 kotak MILO® UHT 200ml
¼ labu kecil (250g), dibuang biji, dipotong menjadi ketulan besar bersama kulit
1 sudu besar marjerin lembut
4 sudu besar ikan tuna ketulan dalam air
Secubit garam
¼ sudu teh lada hitam dikisar
1 sudu besar daun bawang, dicincang halus
1 keping torilla gandum penuh, dipotong menjadi irisan berbentuk kerepek



CARA PENYEDIAAN

1. Masak labu dalam ketuhar gelombang mikro selama 5 minit sehingga masak dan lembut.
2. Gunakan sudu untuk mengasingkan isi labu daripada kulit.
3. Campurkan marjerin lembut, ikan tuna, labu dan gaul menggunakan garpu sehingga sehati. Tambahkan garam, lada hitam dan kemudian dihiaskan dengan daun bawang.
4. Letakkan sekeping kertas minyak / baking paper di atas pinggan yang boleh masuk ketuhar gelombang mikro dan semburkan sedikit minyak sayuran di atas kertas minyak.
5. Susun potongan tortilla di atas pada satu lapisan di atas kertas minyak.
6. Bakar dalam ketuhar gelombang mikro selama 4 minit sehingga keemasan dan rangup.
7. Biarkan cip tortilla sejuk selama 5 minit dan kemudian hidangkan bersama dengan labu tuna lecek.

KANDUNGAN NUTRISI

Kalori (Kcal)	177
Protein (g)	9.7
Lemak (g)	7.3
Karbohidrat (g)	18.1



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
- ¼ small pumpkin (250g), deseed and cut into large pieces with the skin on
- 1 tbsp soft margarine
- 4 tbsp canned tuna in water
- 1 pinch of salt
- ¼ ground black pepper
- 1 tsp chopped spring onion
- 1 piece wholemeal tortilla wrap cut into chip size wedges

METHODS OF PREPARATION

1. Microwave the pumpkin for 5 minutes until cooked and soft.
2. Use a spoon to scoop out the pumpkin flesh, leaving the skin behind.
3. In a mixing bowl, mix together soft margarine, tuna and pumpkin with a fork until well combined. Season with salt and black pepper and then garnish with spring onion.
4. Place a sheet of baking paper on a microwaveable plate and spray some vegetable oil on it.
5. Arrange the tortilla wedges in a single layer on the baking sheet.
6. Microwave for 4 minutes until golden brown and crisp.
7. Let the tortilla chips cool for 5 minutes and then serve together with the pumpkin tuna mash.

NUTRITIONAL INFORMATION

Energy (Kcal)	177
Protein (g)	9.7
Fat (g)	7.3
Carbohydrate (g)	18.1



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.