

Lunar Tuna Scramble selamat untuk pesakit Diabetes dan amat mudah untuk disediakan. Cubalah sekarang!

Lunar Tuna Scramble

Bahan-bahan

- 1 tin atau bungkus ikan tuna, ditoskan dan diserpihkan
- ½ cawan tomato (dicincang)
- 3 sudu besar susu rendah lemak
- 6 biji telur mentah bersaiz besar (dipukul)
- 2 keping keju
- ½ cawan buah zaitun (dicincang atau dihiris)

Langkah-langkah

- Campurkan tuna, tomato, susu, telur dan buah zaitun. Tuangkan campuran tersebut ke dalam mangkuk kaserol 9 inci tahan gelombang mikro. Tutupkan dan masak di dalam ketuhar gelombang mikro pada suhu tinggi selama 90 saat. Buka penutup, kacau, tutup kembali dan panaskan dalam ketuhar gelombang mikro pada suhu tinggi selama 3 minit lagi. Kacau setiap 1 minit sehingga hampir pejal.
- Panaskan pemanggang terlebih dahulu. Lapiskan bahagian atas campuran tersebut dengan keju dan panggang sehingga keju cair seperti yang dikehendaki.

