



Millet Salad

Yield: 6 servings

Ingredients	Amount
Millet	1 cup/ 140g
Grapes (red, seedless)	20 pieces/ 80g
Pineapple	1 slice/ 80g
Soya Oil	2 tablespoons
Lemon Juice	1 teaspoon
Salt	¼ teaspoon
Cucumber (diced)	¼ whole/ 60g
Cilantro (sliced)	1 piece/ 1g
Red Radish (sliced)	20g

STEPS:

1. Soak 1 cup of millet in cold water for 2 minutes. Strain and set aside.
2. Add 2 cups of water and a pinch of salt to a pot, bring to boil over high heat. Once the water boils, reduce to medium-low heat.
3. Add in millet and cover the pot. Simmer until millet absorbs all of the water and becomes tender. This will take about 15 to 20 minutes.
4. Once the millet is cooked, fluff with a fork to separate the grains. Toss the millet with soya oil and let cool.
5. Cut the pineapple into cubes, and cut the red grapes into segments.
6. In a large bowl, add in millet, lemon juice, salt, pineapple, grapes and toss well.
7. Place in a salad bowl and top with diced cucumber. Garnish with sliced cilantro and red radish.

HEALTHY TIPS!

- ✓ You can make your own low sodium dressing by mixing vinegar, lemon juice, black pepper and olive oil/ soya oil.

Nutrition content per serving: (Energy: 116kcal)

Carbohydrate: 21g	Protein: 2g	Total fat: 2g
Sodium: 69mg	Potassium: 76mg	Phosphate: 14mg

Recipe courtesy of Chef Jason Koh from ITE College West, in collaboration with NKF Dietitians



小米沙拉

份量： 6 人份

材料:	份量
小米	1 杯/ 140 克
红葡萄 (无籽)	20 颗/ 80 克
黄梨	1 片/ 80 克
大豆油	2 汤匙
柠檬汁	1 茶匙
盐	¼ 茶匙
黄瓜(切丁)	¼ 根/ 60 克
香菜(切丝)	1 根/ 1 克
樱桃萝卜(切薄片)	20 克

烹调步骤:

1. 将 1 杯小米在冷水中浸泡 2 分钟，沥干后搁置备用。
2. 在锅中加入 2 杯水和一小撮盐，用大火把水煮沸。水煮沸后，转至中小火。
3. 加入小米并盖上锅盖。用小火焖煮大约 15 至 20 分钟至小米熟透变软。
4. 小米煮熟后，用叉子翻松小米。将大豆油拌到小米中，搁置备用。
5. 将黄梨切丁，红葡萄切块。
6. 在一个大碗中，加入小米、柠檬汁、盐、黄梨和葡萄，然后拌匀。
7. 放入沙拉碗中，再放上黄瓜丁，并用香菜和樱桃萝卜片作点缀。

健康小贴士!

- ✓ 您可用醋、柠檬汁、黑胡椒和橄榄油/大豆油自制低钠酱料!

营养成分 (一人份) : (热量: 116 kcal)

碳水化合物: 21克	蛋白质: 2克	脂肪: 2克
钠: 69毫克	钾: 76毫克	磷: 14毫克

此食谱由工艺教育西区学院的 Chef Jason Koh 与全国肾脏基金会的营养师提供