

**Thời gian chuẩn bị:** 5 phút

**Thời gian nấu:** 10 phút

**Nguyên liệu trong hộp:**

- 1 (5 oz) cá ngừ đóng hộp, để ráo
- ½ chén yến mạch, chưa nấu chín

**Nguyên liệu khác cần có:**

- 1 quả trứng, được đánh tan
- ½ củ hành nhỏ (~¼ chén), thái hạt lựu
- 1 muỗng canh nước cốt chanh vàng
- 1 muỗng cà phê bột tỏi

**Chi dẫn:**

1. Cho cá ngừ đã ráo nước, yến mạch khô, trứng đánh tan, hành tây thái hạt lựu, nước cốt chanh và bột tỏi vào tô. Trộn đều cho đến khi quyện lại với nhau.
2. Chia hỗn hợp thành 4 viên bằng nhau. Nấn thành những miếng chả tròn đẹp.
3. Áp chảo trên lửa vừa cho đến khi hai mặt chả có màu vàng nâu (3-4 phút mỗi mặt chả).

**Mẹo:** Tạo lớp phủ đơn giản và ngon, ít béo lên miếng chả bằng công thức ¼ cốc sữa chua Hy Lạp nguyên chất, 1 muỗng cà phê nước cốt chanh, 1 muỗng cà phê mùi tây khô và ½ muỗng cà phê ớt bột. Cho thêm ½ chén cần tây cắt nhỏ để món chả thêm hương vị!



**Thành phần dinh dưỡng\***

**Tổng số khẩu phần:** 4  
**Kích cỡ khẩu phần:** 1 miếng chả  
**Lượng calo:** 94  
**Chất béo:** 2 g  
**Natri:** 130 mg  
**Carbohydrate:** 8 g  
**Chất xơ:** 1 g  
**Chất đạm:** 10 g  
**Khẩu phần Carbohydrate:** ½

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm cá ngừ trắng đóng hộp (đã ráo nước), yến mạch ăn liền khô, 1 quả trứng lớn, hành tây thái nhỏ, nước chanh tươi và bột tỏi.*