



烹調指引

歡迎你成為美味革命一分子!這份指南為你介紹 TiNDLE 的處理貼士和烹調「煮」意。

解凍 <ul style="list-style-type: none">把 TiNDLE 放到雪櫃解凍一晚。快速解凍 - 將 TiNDLE 放入密封的真空袋,將袋放到一盆冷水中浸 45 分鐘至 1 小時。	處理 <ul style="list-style-type: none">你可輕鬆將 TiNDLE 造成任何形狀。此外,在烹煮過程中,TiNDLE 流失度比一般雞肉少50%。
保質期和儲存方式 <ul style="list-style-type: none">請保持急凍儲存。TiNDLE 在急凍狀態下保質期為 18 個月,由生產日期起計。解凍後請在 4 日內食用;緊記解凍後切勿再急凍。	食物安全 <ul style="list-style-type: none">TiNDLE 的內部溫度達 75°C (165°F) 即完全煮熟。TiNDLE 的烹調方法和其他動物性蛋白質一樣,你應遵守同樣的食物安全指引和守則。

絕對百變

TiNDLE 百變萬用,讓你發揮無限想像力,創作各式各樣新「煮」意!以下為你介紹幾款至愛菜式。

炸 <ol style="list-style-type: none">製作 100-120g (3½-4¼ oz) 的 TiNDLE。裹上你喜愛的炸粉。將 TiNDLE 以 180°C (350°F) 炸 4 分鐘至金黃酥脆。	煎 <ol style="list-style-type: none">開熱鑊加油煎封 TiNDLE。1 分鐘後翻轉 TiNDLE,再煎 1 分鐘。留鑊 3 分鐘,不時淋澆煎出的肉汁。
烤 <ol style="list-style-type: none">將油和你喜愛的醃料塗上 TiNDLE。在烤盤上輕壓 TiNDLE。烤 90 秒後翻轉再以同樣方式烤另一面 90 秒。	配醬汁和燉煮 <ol style="list-style-type: none">鑊中下油,將醃好的 TiNDLE 煎封至金黃色。加入所選醬汁燉煮 2 分鐘。你亦可以先煮滾醬然後加入 TiNDLE,燉煮至 75°C (165°F)。

想看烹調影片嗎?

歡迎觀看 →

成份:水、植物組織蛋白(大豆、小麥麵筋、小麥澱粉、大豆粉)、Lipi™(葵花籽油、天然香料)、椰子油、甲基纖維素、燕麥纖維。

包含:大豆、麩質

營養資料	
食用份量	(100克)
每一食用份量	
卡路里	120
%每日建議攝取量*	
總脂肪 5克	6%
飽和脂肪 1.88克	9%
反式脂肪 0克	
膽固醇 0毫克	0%
鈉 180毫克	8%
總碳水化合物 9克	3%
膳食纖維 8克	29%
總糖 0克	
含 0克 添加糖	0%
蛋白質 17克	34%

*每日建議攝取量(DV)是指作為一般營養建議,以每天熱量需求為 2000 卡路里為基準,計算每一食用份量中這種營養素含量所佔百分比。

需要協助嗎?我們樂意幫助!

我們的電郵地址是 partners@tindle.com。歡迎隨時聯絡我們,或瀏覽 www.tindle.com/resources 取得更多資料。