Cách chọn mua ức gà:

* Khi mua ức gà, bạn có thể sẽ thấy những gân trắng trên bề ngoài thớ thịt, chúng giống những kẻ sọc chạy song song. Ức gà càng nhiều đường trắng này thì càng nhiều chất béo và ít protein.

Nguyên liệu: ( 401,4 kcal) ( <https://www.blogamthuc.com/uc-ga-xao-chua-ngot-voi-rau-cu-thap-cam.html> )

* ức gà: 100g = 164,9 kcal
* khoai tây: 3 củ = 57 kcal
* cà rốt: ½ củ = 36 kcal
* hành tây: ½ củ = 20 kcal
* ớt xanh: ½ quả = 15,5 kcal
* bột năng: 5g
* giấm gạo: 3 muỗng = 30 kcal
* xì dầu: 100g = 53 kcal
* gừng: 25g = 20 kcal
* tỏi, ớt, hành

Sơ chế:

* Rửa sạch gà với muối cho thật sạch mùi hôi, rồi rửa lại với nước lạnh, để ráo.
* Gà xắt miếng vừa ăn.
* Hành tím, tỏi và ớt băm nhuyễn.
* Ướp thịt gà với hỗn hợp gia vị.
* Cắt khoai tây, cà rốt, hành tây và ớt xanh thành những miếng nhỏ.

Làm sốt:

* Cho một chút dầu ăn vào chảo, phi thơm hành + tỏi + ớt, sau đó cho vào 3 muỗng tương ớt, 2 muỗng đường, 1.5 muỗng giấm.
* Đun cho tan các nguyên liệu rồi cho hành lá, bột năng đã hòa với nước vào khuấy đều, đến khi tạo thành một hỗn hợp nước sốt sánh đỏ là được.

Chế biến:

* Trong một chảo lớn, chiên sơ phần rau củ.
* Trong một chảo lớn khác kết hợp gà và rau củ với nhau, nêm gia vị đường, giấm cho vừa ăn, đảo đều tay khoảng 3 phút là được.

Giá trị dinh dưỡng ( <https://suckhoehangngay.vn/9-gia-tri-dinh-duong-cua-uc-ga-ai-cung-nen-biet-20180614110300312.htm> )

* Hàm lượng dinh dưỡng có trong mỗi phần ức gà đều khá tốt, đặc biệt là về lượng [calories](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ca-lo) và [chất béo](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ch%E1%BA%A5t_b%C3%A9o) thì rất thấp và nó chứa ít chất béo, cung cấp nhiều protein, selen, phốt pho, vitamin B6 và niacin .
* Theo Bộ nông nghiệp Hoa Kỳ Mỹ (USDA), trong 110 gram ức gà không da, không xương chứa: 110 calo, 26 gram protein, 1 gam chất béo, 75 ml cholesterol và 85 ml natri.
* Một số giá trị dinh dưỡng của ức gà không thể bỏ qua:

### + Tốt cho đường máu: Vitamin B6 trong thịt gà có tác dụng tăng cường enzyme và chuyển hoá tế bào bảo vệ đường mạch máu trong cơ thể.

### + Tốt cho hệ tiêu hoá: Ức gà là thực phẩm dễ tiêu hoá và các chất vitamin có trong nó giúp tăng cường hệ thống miễn dịch.

### + Chống trầm cảm: Trong ức gà có chứa rất nhiều axit amin tryptophan, một chất giúp thư giãn cơ thể giảm căng thẳng thần kinh.

### + Ức gà giúp cơ bắp chắc khỏe: Ức gà chứa nhiều protein nên đây được xem là món ăn không thể bỏ qua trong thực đơn tăng cơ. Nhóm vitamin B và niacin trong ức gà đặc biệt tốt cho những người hoạt động thường xuyên vì chúng giúp cơ thể hoạt động tốt trong suốt quá trình rèn luyện thể chất.

### ( Ức gà giúp giảm cân, ngăn ngừa bệnh lý mắt, giảm loãng xương, giảm cao huyết áp, chống ung thư. )