

苹果



儲藏

放在塑料袋內，可儲存在冰箱內三个星期。

功效

幫助消化及人体免疫功能。

用法

切薄片加入三文治可增加口感；切小块后可加入水果，蔬菜或吞拿鱼沙拉中；切片后灑上小量玉桂粉和牛油，然后放入焗炉或微波炉里焗熟，即成一道可口的甜点。

水果乳酪蘸酱汁

四人份

預備時間：五分钟

材料

- 苹果，香蕉，草莓，或其他適合蘸酱汁的水果
- 脱脂乳酪一杯
- 蜜糖一湯匙
- 玉桂粉1/4茶匙
- 花生醬或其他坚果醬半杯，可免



Photo: Share Our Strength's Cooking Matters.

做法

- 一. 將所有水果洗净切成小块。
- 二. 用一中碗內，放入乳酪，蜜糖，玉桂粉和花生醬或其他坚果醬，

改编自Share Our Strength's Cooking Matters www.CookingMatters.org