

# 燈籠椒



## 儲藏

可存放在冰箱內五天。

## 功效

幫助人體免疫功能，消化，和視力。

## 用法

切碎後可加入義粉醬，沙拉，或墨西哥三文治內；切小塊作為一健康點心吃。

## 顏色

紅色，黃色，橙色，和綠色。

## 焗燈籠椒及豆

二人份

預備時間：三十分钟

## 材料

- 中型燈籠椒一個
- 煮熟的或罐頭豆兩杯，用水沖洗瀝乾
- 紅辣椒乾一茶匙，壓碎
- 油一茶匙



Photo: Champions for Change Program

## 做法

- 一. 預熱焗爐350度華氏。
- 二. 將燈籠椒切小塊，除去籽。放在焗盆中，加入油焗約十五分鐘後，取出待涼。
- 三. 將全部材料放入一中型鍋內拌勻。加蓋後用中火煮十分鐘。

改編自Champions for Change Program