

西蘭花



儲藏

放在打開的塑料袋內,可儲存在冰箱內五天。

功效

幫助心脏,消化,人体免疫功能及视力。

用法

用法：加小塊的西蘭花入湯或炒蛋裡；用來蘸醬汁也很可口。

西蘭花沙拉

六人份

預備時間：十五分钟

材料

- 西蘭花四杯，洗净切成小塊
- 洋葱 1/4 杯，切丁
- 沙拉醬 1/4 杯
- 低脂乳酪 2 1/2 茶匙
- 糖一湯匙
- 油一茶匙
- 3/4 杯小蘿白，切薄片，可免
- 醋一湯匙
- 葡萄干或切碎果仁 1/3 杯



Photo: CDPH's NEOPB

做法

- 一. 用中火將鍋燒熱，加入油，然後加入洋葱炒至洋葱變軟，約五分鐘。取出待用。
- 二. 將西蘭花,洋葱及蘿白片放入大碗中拌勻。
- 三. 將沙拉醬,乳酪，糖及醋放入小碗中拌勻。
- 四. 把以上醬汁倒入西蘭花內拌勻。放入冰箱兩小時會更入味。

改編自City and County of San Francisco, Department of Public Health, Nutrition Services and Mission Latino Family Partnership (MLFP) via EatFresh.org