

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

加小塊的西蘭花入沙拉裡；用
來蘸低脂沙拉醬，与你喜爱的小菜同炒。

什菜炒飯

四人份

預備時間：四十五分钟

材料

- 水一杯半
- 糙米3/4杯
- 油一湯匙
- 低鹽醬油四茶匙
- 西蘭花兩杯，切塊
- 紅蘿蔔，椰菜花或燈籠椒一杯
- 黑胡椒粉半茶匙

瘦火鸡碎肉八安士，可免



Photo: Champions for Change Program

做法

- 一. 用鍋將水煮滾，加入米后加蓋。轉用小火煮三十至四十分钟，或至米饭微軟，關火。
- 二. 用一个大鑊中火將油燒熱，倒入火鸡肉（如用）炒約五分鐘，或至火鸡肉變色。轉用小火，加入醬油。
- 三. 加入米饭、蔬菜和黑胡椒粉。轉用中大火炒約五分鐘，或至蔬菜微軟即可。

改編自Champions for Change Program