

# 捲心菜/椰菜



## 儲藏

放在塑料袋內，可儲存在冰箱內一個星期。切開的捲心菜在冰箱內可儲存一天。

## 功效

幫助心脏，消化，及人体免疫功能。

## 用法

切絲加入蔬菜沙拉，吞拿魚沙拉或飯中；切大塊蒸約六分鐘，然後灑上少許鹽和胡椒粉，或低脂芝士絲。

# 墨西哥玉米餅

六人份

預備時間：二十五分鐘

\*可用豆和米飯代替

## 材料

- 瘦肉或魚一磅\*
- 油一湯匙
- 檸檬汁兩湯匙
- 墨西哥調味粉半包，或可用鹽，甜椒粉和辣椒粉混合成
- 墨西哥焗餅十二片，預熱
- 捲心菜兩杯，切絲
- 切碎蕃茄或墨西哥蕃茄醬兩杯
- 低脂乳酪或酸奶油六茶匙，可免



Photo: CDPH, NEOPB

## 做法

- 一. 放瘦肉或魚，油，檸檬汁和墨西哥調味粉入一中碗內拌勻。
- 二. 倒瘦肉或魚入一大鍋中。
- 三. 用中大火煮瘦肉或魚四至五分鐘，或至熟透。
- 四. 放瘦肉或魚在預熱了的墨西哥焗餅上，加上捲心菜，切碎蕃茄或墨西哥蕃茄醬，及乳酪或酸奶油（可免）。灑上檸檬汁。

改編自California Department of Public Health Nutrition Education and Obesity Prevention Branch via EatFresh.org