

哈密瓜



儲藏

熟透的哈密瓜可儲存在冰箱內一个星期。切開的哈密瓜应用保鲜膜或塑料袋包好，然后可放在冰箱两天。

功效

幫助心脏，消化功能，和视力。

用法

可加入水果沙拉，也可切成小块当点心吃。

較生的哈密瓜可放在室温至外皮金黄色，微软身和有香甜味。

水果冰沙

二人份

預備時間：五分钟

材料

- 哈密瓜一杯
- 香蕉一只
- 低脂乳酪1/4杯
- 低脂牛奶3/4杯
- 蜜糖两湯匙



Photo: Champions for Change Program

做法

- 一. 將全部材料放入搅拌机内搅匀。
- 二. 如冰沙太濃，可加入冰块或多些牛奶再搅匀。

改编自“Cook Well-Live Curriculum” (2008) San Francisco DPH, 资金来源是USDA SNAP-Ed, 平等机会提供者和雇主