

紅蘿蔔



儲藏

將頂部的綠葉切去。放紅蘿蔔入塑料袋內，可儲存在冰箱內兩個星期。切去的綠葉可分開儲存和用。

功效

幫助人體免疫功能，消化，和視力。

用法

灑上小許鹽和油，放在焗爐內烤至微軟和脆；將紅蘿蔔切小片（像硬幣大小）或絲，放入沙拉或米飯中；用來蘸醬汁也很可口。

扁豆暖沙拉

四人份

預備時間：二十五分鐘

材料

- 扁豆一罐，沖淨瀝干
- 紅蘿蔔兩個，切成錢幣般大小
- 洋蔥半個，切碎
- 油一湯匙
- 蒜頭兩粒
- 少許鹽和黑胡椒
- 可免：
- 法國芥末一湯匙
- 醋半湯匙



Photo: Leah's Pantry

做法

- 一. 放油入鍋中用中火燒熱。
- 二. 加入紅蘿蔔，洋蔥和少許黑胡椒煮至軟身，約五至八分鐘。
- 三. 加入蒜頭再煮一分鐘。
- 四. 加入扁豆，醋和芥末（如用），煮至扁豆熱透，約三分鐘。

改編自SuperFood Drive via EatFresh.org