

# 椰菜花



## 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，人体免疫功能及视力。

## 用法

將椰菜花塊與其他蔬菜同蒸熟，灑上少量鹽和檸檬汁；將椰菜花切薄片（如薯片一般），灑上少量鹽和油，放在焗爐內烤熟，烤時須翻轉一次。

# 椰菜花蓉

四人份

預備時間：二十五分鐘

可多加椰菜花，減少薯仔份量

## 材料

- 椰菜花三杯
- 薯仔兩個，切塊
- 低脂遮打芝士碎半杯
- 低脂牛奶2/3杯\*
- 少量鹽和黑胡椒

\*可用2/3杯水混合1/4杯脫脂奶粉代替

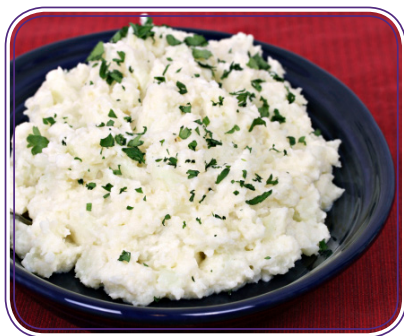


Photo: Share Our Strength

## 做法

- 一. 用一大鍋煮滾四杯水。
- 二. 加入薯仔，煮約十分鐘。
- 三. 加入椰菜花，再煮五分鐘或至熟。取出薯仔和椰菜花，瀝乾水份。
- 四. 將薯仔，椰菜花和芝士碎放入一大碗內，用叉子將蔬菜搓成蓉。
- 五. 加入牛奶，鹽和黑胡椒拌勻。

改編自 Just Say Yes to Fruits and Vegetables and USDA SNAP-Ed