

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

幫助心臟，人體免疫功能及視力。

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。

西班牙式椰菜花

六人份

預備時間：一小時

材料

- 大椰菜花一個
- 中洋蔥一個
- 大蕃茄一個，切丁
- 油兩湯匙
- 蒜頭兩至三粒，切碎
- 可免：
- 低脂芝士粉一杯
- 乾芫茜一湯匙



Photo:USDA SNAP-Education Recipe Finder;
Pennsylvania Nutrition Education Network
Website Recipes

做法

- 一. 預熱焗爐375度華氏。
- 二. 將蔬菜洗淨。椰菜花切塊，約兩寸大。
- 三. 洋蔥剝去外皮，切丁，約半寸大。
- 四. 放椰菜花，洋蔥，油和鹽入一大碗中拌勻。然後轉放在一個焗盆里，入焗爐焗四十分鐘。
- 五. 三十分鐘後加入蕃茄，再焗十分鐘。
- 六. 從焗爐取出蔬菜，加上芝士粉和乾芫茜，可免

Adapted from the USDA SNAP-Education Recipe Finder; Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes