

芹菜



儲藏

可存放在冰箱內三星期。

功效

幫助人體免疫功能，心臟，消化，和視力。

用法

用來蘸你喜愛的沙拉醬或花生醬；加入豆和玉米沙拉中；加入菜湯中。

吞拿魚三明治

四人份

預備時間：十五分鐘

材料

- 芹菜一杯，切碎
- 水浸吞拿魚兩罐（六安士），瀝干
- 洋蔥兩湯匙，切碎
- 脫脂沙拉醬三湯匙
- 全麥麩包八片
- 中型蘋果一個，去核切碎，可免



Photo: Champions for Change Program

做法

- 一. 放吞拿魚，芹菜，洋蔥，蘋果和沙拉醬入碗中拌勻。
- 二. 將吞拿魚沙拉塗在四片麩包上，加上另外四片麩包做成三明治。

改編自Champions for Change Program