

# 玉米/粟米



## 儲藏

放在有孔的塑料袋內，可儲存在冰箱內四天。

## 功效

幫助心脏及消化功能。

## 用法

可加入什菜湯，炒蛋或沙拉中。

## 顏色

黃色，白色，紅色或藍色

# 玉米辣椒沙拉

四人份

預備時間：十分鐘

## 材料

- 玉米一條半
- 墨西哥辣椒兩只，去蒂，去籽
- 尖咀辣椒一只，去蒂，去籽，切半
- 蕃茄一杯，切碎
- 洋葱1/4杯，切碎
- 青檸汁一湯匙
- 芫茜一湯匙，切碎
- 鹽少許



Photo: Champions for Change Program

## 做法

- 一. 用刀切出玉米粒，放在碗中。
- 二. 將兩種辣椒切碎，加入玉米上。
- 三. 加入其他材料拌勻。

改編自 the Champions for Change Program