

梨



儲藏

放雪柜內可儲藏一个星期。

如梨太生放在室溫至梨身微軟便熟了。

功效

幫助人體免疫功能 and 消化。

用法

可加入低脂乳酪或麥片，可當作早餐或點心。

焗梨

二人份

預備時間：三十五分鐘

材料

- 中型梨兩個
- 蜜糖兩茶匙
- 玉桂粉兩茶匙
- 切碎果仁半杯，可免

做法

- 一. 預熱焗爐350度華氏。
- 二. 梨洗淨，切片。
- 三. 將梨片放入烤盤中，加入蜜糖，碎果仁，灑上玉桂粉。
- 四. 放入焗爐焗大約三十分鐘即可。



Photo: My Tu Duong via EatFresh.org

改編自SuperFood Drive (改編自Superfoodsrx.com)