

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

可与其他蔬菜同炒，增加甜味；也可加入墨西哥蕃茄醬或牛油果醬中，增加口感。放在微波爐煮兩分鐘，然後加上你喜愛的香料及青檸汁同吃；又可加在比薩上。

黑豆蔬菜墨西哥三文治

六人份

預備時間：二十五分鐘

材料

- 無鹽黑豆半罐（十五半安士裝）
- 兩杯新鮮菠菜或其他多葉蔬菜
- 一枝新鮮玉米，或一杯雪藏或罐頭玉米
- 低脂芝士絲四安士
- 油一湯匙
- 全麥墨西哥焗餅六片（八寸大）
- 不粘烹飪噴霧油



Foto: Share Our Strength's Cooking Matters.

做法

- 一. 將黑豆沖水，瀝乾。
- 二. 菠菜或其他蔬菜洗淨，切碎。
- 三. 如用新鮮玉米，先剝去玉米皮，然後用小刀取出玉米粒。
如用雪藏或罐頭玉米，取出瀝乾。
- 四. 把黑豆，玉米和蔬菜放入碗內拌勻，加入黑胡椒粉及芝士絲，成為餡料。
- 五. 把餡料平均分配在每一張墨西哥焗餅上，然後包起來。用鑊刮壓平。
- 六. 用中火把平底鑊燒熱，噴上不粘烹飪噴霧油，放入包好的墨西哥三文治。煎至兩面金黃色即可。
- 七. 可將每份三文治切半。

改編自Share Our Strength's Cooking Matters www.CookingMatters.org