

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

加新鮮玉米粒入蔬菜沙拉或墨西哥蕃茄醬中，增加口感；加入芝士通粉內；拌入低脂芝士，果仁碎，沙拉汁或青柠汁便成一道清爽的沙拉。

德州-墨西哥鑊仔燒

四人份

預備時間：二十五分鐘

材料

- 玉米一支
- 碎牛肉，雞肉或火雞肉一磅
- 黑豆或斑豆一罐（十五半安士）
- 水半杯
- 蒜頭兩粒
- 少許鹽和黑胡椒
可免
- 辣椒粉3/4茶匙



Photo: Share Our Strength's Cooking Matters

做法

- 一. 將豆沖淨瀝乾。
- 二. 蒜頭去皮切碎。
- 三. 用利刀將玉米切半，然後用小刀取出玉米粒。
- 四. 用一大鑊，中火炒碎肉和蒜頭至肉全熟。將餘油倒掉。
- 五. 放入玉米，豆，水和香料。待滾後轉小火，加蓋慢煮至水份收干，約十分鐘。

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