燈笼椒

儲藏
可存放在冰箱内五天。

功效
幫助消化，人体免疫功能及视力。

用法
切碎加入吞拿魚沙拉中；可切片放在三文治，增加口感；用來蘸醬汁也很可口。

釀燈笼椒

五人份
預備時間：四十五分钟

材料

- 燈笼椒五个（红色,橙色,黄色或绿色）
- 瘦的碎肉一磅,或十六安士的黑豆或班豆一罐
- 糙米3/4杯
- 低鹽碎蕃茄半罐
- 柠檬汁三湯匙
- 玉桂粉1/4茶匙
- 胡椒粉1/4茶匙

做法

一．將燈笼椒顶部切去，除去里面的籽。
二．放其他材料放入一大碗中拌匀。然后釀入燈笼椒里。
三．放釀好的燈笼椒入一个大锅内。加入約一寸高的水，盖上盖。
四．用中火煮约三十至四十分钟，或至飯熟。

改编自ONIE Project-Oklahoma Nutrition Information and Education via What's Cooking? USDA Mixing Bowl

PRODUCE EDUCATION PROGRAM
CALIFORNIA ASSOCIATION OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

www.cafoodbanks.org