

燈籠椒



儲藏

可存放在冰箱內五天。

功效

幫助人體免疫功能，消化，和視力。

用法

加燈籠椒和洋蔥入麵條沙拉中，可增加口感；亦可加在你喜愛的比薩上；將燈籠椒切半，釀入焗豆，米飯和碎肉，加上低脂芝士碎，便成美味的釀燈籠椒。

顏色

紅色，黃色，橙色，和綠色。

新鮮蔬菜蘸醬汁

四人份

預備時間：二十分鐘

材料

- 低脂乳酪或低脂酸奶油半杯
- 墨西哥蕃茄醬1/3杯
- 鹽1/4茶匙
- 燈籠椒三個，紅蘿白，西芹或其他適合蘸醬汁的蔬菜
- 蒜粉1/4茶匙，可免



Photo: CDPH's NEOPB

做法

- 一. 放低脂乳酪或低脂酸奶油，墨西哥蕃茄醬，鹽和蒜粉入小碗中，拌勻。
- 二. 將蔬菜切成長條，與醬汁同上桌。

改編自Champion for Change via EatFresh.org