

西蘭花



儲藏

放在打開的塑料袋內，可儲存在冰箱內五天。

功效

幫助心脏，消化，人体免疫功能及视力。

用法

加小塊的西蘭花入湯或炒蛋裡；用來蘸醬汁也很可口。

芝士通粉

八人份

預備時間：三十分钟

* 可用盒裝芝士通粉代替，依照盒上做法，加入西蘭花拌勻。

材料

- 西蘭花一个
- 遮打或蒙特利積克芝士碎五安士
- 全麥義粉一包（十六安士）
- 脫脂奶一杯半
- 無鹽牛油一湯匙半
- 鹽半茶匙



Photo: Share Our Strength's Cooking Matters.

做法

- 一. 西蘭花洗淨切成小塊。
- 二. 用水煮熟義粉，取出瀝乾。用小火將牛奶煮熟，熄火。
- 三. 將全部材料放入鍋內，用中小火煮熟。
- 四. 一邊不停攪拌，煮至軟綿和全部義粉都沾上醬汁，約五分鐘。

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