

捲心菜/椰菜



儲藏

放在塑料袋內，可儲存在冰箱內一个星期。切開的捲心菜在冰箱內可儲存一天。

功效

幫助心脏，消化，及人体免疫功能。

用法

可加入沙拉中；与什菜同炒；或可入墨西哥玉米饼内。

颜色

红色或绿色。

凉拌捲心菜

六人份

預備時間：十五分钟

材料

- 红色或绿色捲心菜一杯半，切丝
- 红蘿白丝半杯
- 洋葱1/4杯，切碎
- 脱脂沙拉醬1/4杯
- 醋半湯匙



Photo: Champions for Change Program

做法

- 一. 將全部蔬菜放入一大碗中拌勻。
- 二. 將脱脂沙拉醬及醋放入一小碗中拌勻。
- 三. 將醬汁倒入蔬菜中拌勻。

改編自Champions for Change Program (改編自BOND of Color)