

# 椰菜花



## 儲藏

放在打開的塑料袋內，可儲存在冰箱內五天。

## 用法

加入你喜爱的意粉醬；用來蘸你喜爱的低脂沙拉醬。

## 功效

幫助心脏，人体免疫功能及视力。

## 颜色

白色，紫色，或黄色

# 焗蔬菜義大利粉

八人份

預備時間：四十五分钟

## 材料

- 椰菜花一个半
- 洋葱一个
- 黑胡椒1/4茶匙
- 油1/4杯
- 不粘烹饪喷雾油1/4茶匙
- 全麥義大利粉一包（十六安士）



Photo: Share Our Strength

## 做法

- 一. 預熱焗炉375度華氏。
- 二. 洋葱和椰菜花洗淨。剝去洋葱外皮，將洋葱和椰菜花切小块，放在碗里。加入油和黑胡椒拌勻。
- 三. 喷少许不粘烹饪喷雾油在焗盆里。加入蔬菜，放入焗炉焗至椰菜花微焦，約三十至三十五分钟。
- 四. 將義大利粉放入锅中，加水煮熟捞起瀝乾。留下煮義大利粉的水半杯待用。
- 五. 放蔬菜和義大利粉放入锅中，用中火煮熟，約二至三分钟，需不断搅动。加入煮義大利粉的水，作为酱汁。

改编自Share Our Strength



CALIFORNIA ASSOCIATION  
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California  
Department of Food

[www.cafoodbanks.org](http://www.cafoodbanks.org)