

玉米/粟米



儲藏

放在有孔的塑料袋內，可儲存在冰箱內四天。

功效

幫助心脏及消化功能。

用法

可加入什菜湯，炒蛋或沙拉中。

颜色

黄色，白色，红色或蓝色

玉米辣椒沙拉

四人份

預備時間：十分钟

材料

- 玉米一条半
- 墨西哥辣椒两只，去蒂，去籽
- 尖咀辣椒一只，去蒂，去籽，切半
- 蕃茄一杯，切碎
- 洋葱1/4杯，切碎
- 青檸汁一湯匙
- 芫茜一湯匙，切碎
- 鹽少許



Photo: Champions for Change Program

做法

- 一. 用刀切出玉米粒，放在碗中。
- 二. 將两种辣椒切碎，加入玉米上。
- 三. 加入其他材料拌勻。

改編自 the Champions for Change Program