

西瓜



儲藏

儲於室溫可保存兩星期，切開的西瓜須放在冰箱。

功效

幫助人體免疫功能和視力。

用法

加入水果沙拉或冰沙中；切成小塊，灑上辣椒粉和青檸汁，可當小點心吃。

西瓜沙拉

八人份

預備時間：十五分鐘

材料

- 西瓜三杯
- 中型洋蔥半個
- 燈籠椒半個
- 芫茜兩湯匙
- 青檸汁兩湯匙
- 油一茶匙



Photo: Champions for Change Program

做法

- 一. 將西瓜籽去掉。
- 二. 將西瓜，燈籠椒，洋蔥和芫茜切成小塊。
- 三. 放全部材料入一碗內拌勻。

改編自Champions for Change Program