

莎莎醬佐蔬果

食譜設計：林育正 老師
賴冠菁 營養師

材 料(4人份)	簡易作法	營養特色
蕃茄 300公克 洋蔥 100公克 小黃瓜 200公克 蒜頭 2瓣、辣椒 1根 檸檬 半顆或一顆 香菜 少許、鹽 少許 黑胡椒粉 少許 橄欖油 1湯匙 紫高麗菜 100公克 生菜葉 200公克 奇異果 300公克	<ol style="list-style-type: none">1. 將所有材料都切碎丁狀,蒜頭切末。喜歡辣或酸一些的,用量可自行做增減。2. 將所有材料都混合,刨一些檸檬皮及擠入檸檬汁,全部拌均勻再放冰箱冷藏30分鐘以上使之入味。3. 將小黃瓜、紫高麗菜及生菜切粗絲,鋪於盤底部,淋上莎莎醬,最後將奇異果切成半圓型鋪於外圈。	<ul style="list-style-type: none">❖ 莎莎醬吃起來酸酸甜甜的,用生鮮蔬果及天然調味料製成,可當成蔬菜或肉類的佐料。❖ 蕃茄、洋蔥、小黃瓜及奇異果都含豐富的維生素C,是天然的抗氧化物,對預防老化及心血管疾病有很高的功效,此道菜餚未加熱營養素保留度高

營養素分析

蛋白質 2.1公克	脂肪 3.8公克	醣類 13.5公克
熱量 96.6大卡	鈉量 258.8毫克	纖維 3.02公克