

燈籠椒



涼拌燈籠椒

做 8 份

材料：

- 3 茶匙糖
- 1 茶匙鹽
- ½ 杯蘋果醋
- 6 個燈籠椒切成條狀
- ½ 個洋蔥，切碎備用
- ½ 個卷心菜，切成細絲
- 3 湯匙黃芥末
- ½ 杯淡蛋黃醬

做法：

1. 糖，鹽，醋混合在一個大碗里攪拌溶解。
2. 將燈籠椒，洋蔥和卷心菜加入糖醋混合液攪拌均勻。
3. 將黃芥末和蛋黃醬加入涼拌菜充分攪拌至入味。
4. 放入冰箱保存直至享用。

資料來源: Adapted from www.foodnetwork.com

食用燈籠椒有何好處？

- 燈籠椒有豐富的維他命 A 和維他命 C，幫助您的免疫系統保持健康。

進食建議：

- 切丁，在烘烤前洒在批薩上
- 夾入三文治，卷餅，沙律中以增加爽脆口感。
- 將它們添加到您最喜愛的食譜里。
- 淋入油和少許鹽燒烤。
- 生吃好滋味！

貯藏方法：

- 將燈籠椒裝入塑膠袋，放入冰箱冷藏保存，5 天內用完。

了解有關糧食券詳情或領取免費食物，請致電 (510) 635-3663。由美國農業部 USDA SNAP 資助，加州稱為 CalFresh。加州公共衛生部



ALAMEDA COUNTY
COMMUNITY
FOOD BANK

