

玉米



烤玉米 Salsa 醬

6 人份

材料：

- 4 個大甜玉米
- ½ 杯切碎的紅色洋蔥
- 1 ½ 杯切碎的番茄
- 1 個墨西哥辣椒，去籽切碎
- ¼ 杯切碎的香菜
- 1 湯匙橄欖油
- 1 湯匙青檸汁
- 1 茶匙小茴香
- 鹽和胡椒適量

做法：

1. 將烤箱預熱至 375 度。
2. 將玉米鬚除去，保留玉米外皮。
3. 洗淨玉米並放在烤盤上，焗大約 45 分鐘。
4. 從烤箱中拿出晾涼，切出玉米粒並放入一個中等大小的碗中。
5. 加入其他剩余材料攪拌均勻。

資料來源：Fruitsandveggiesmorematters.org

食用玉米有何好處？

- **維他命 B1** 可幫助身體產生能量
- **纖維素** 可幫助保持消化管道暢順

進食建議：

- 將玉米粒加入牛油果醬以增加色彩和口感。
- 加蔬菜、豆類和混合油醋汁做成調味醬汁。
- 微波玉米棒做為簡便午餐。除去玉米鬚，洗淨用玉米葉包好，微波 2 分鐘便可食用。

貯藏方法：

- 放入塑膠袋置于冰箱冷藏，最多可保存兩天。

資料來源：Second Harvest Food Bank of Santa Clara and San Mateo Counties

