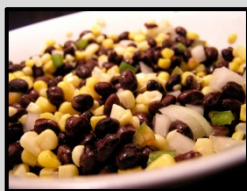
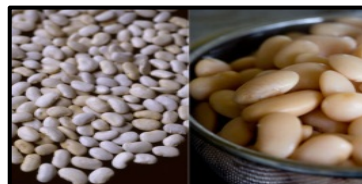


# 豆類



豆和玉米沙律

6人份

## 材料：

- 3 杯任何一種煮熟的豆類
- 1/3 杯植物油
- 2 湯匙醋
- 3 枝西芹，切碎備用
- 1 罐玉米，倒出並沖洗乾淨
- 1 個洋蔥，切碎備用
- 鹽和胡椒調味
- 視個人喜好可加 1 茶匙小茴香

## 做法：

1. 將油，醋，和小茴香混合裝在一個碗中。
2. 加入其余材料並與調味料充分混合

資料來源: Soulful Recipes Cookbook,  
Network For a Healthy California

## 食用豆類有何好處？

- **鐵質** 可幫助血液帶氧循環到全身。
- **纖維素** 可幫助保持消化管道暢順。

## 進食建議：

- 加入蛋類或你喜愛的煎蛋卷中。
- 加入湯，燉菜和意粉中
- 將黑豆加入你喜愛的沙律和墨西哥玉米片中。
- 混入米飯或蒸麥粉即成為有豐富蛋白質的小菜。

## 貯藏方法：

- 貯藏在乾爽的地方

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

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

