



五彩繽紛

材料：

苜蓿芽1碗
豌豆芽1碗
甜椒1個
紫高麗菜1碗
紅蘿蔔絲半條(小)
乾果少許

醬料：

沙拉醬適量
花生粉適量

做法：

- 1.上述材料洗淨，甜椒、紫高麗菜、紅蘿蔔分別切絲備用。
- 2.苜蓿芽一碗、豌豆芽半碗，甜椒、紫高麗菜、紅蘿蔔分別切絲約半碗。
- 3.將各項材料擺盤，淋上適量沙拉醬並灑上花生粉。

苜蓿水果沙拉總匯

材料：

苜蓿芽1碗 蘋果丁1/2碗
蕃茄丁1/2碗 鳳梨丁1/2碗
芭樂丁1/2碗 奇異果1/2碗

醬料：

沙拉醬3大匙
優格3大匙

做法：

- 1.苜蓿芽洗淨瀝乾並將各種水果切丁備用。
- 2.將沙拉醬及優格調勻為醬料。
- 3.水果丁加入醬料，拌勻後擺盤，上置苜蓿芽。

備註：1.可將各項材料加冷開水及原味優酪乳各一杯用果汁機打勻，即成可口之果汁。

2.材料可利用季節性水果加以變化口味。

