

豌豆芽沙拉

(適合親子DIY)

材料：

豌豆芽100公克
黑芝麻粉2大匙
海苔一包
麵包半條

調味料：

干島或法式沙拉醬

做法：

1. 豌豆芽洗淨、瀝乾水分。
2. 一片土司麵包四邊去掉，切成1/4，加上豌豆芽、少許黑芝麻、干島或法式沙拉。
3. 一張海苔剪成8等份，拿一份加上少許豌豆芽、黑芝麻、干島或法式沙拉，捲成手捲來吃。



豌豆芽精力湯

(2人份)

材料：

豌豆芽1/2碗
蘋果丁1/2碗
鳳梨丁1/2碗
檸檬1個
冷開水1/2碗

調味料：

視個人喜好添加不同水果

做法：

1. 豌豆芽洗淨、瀝乾水分。
2. 將豌豆芽、蘋果、鳳梨丁、冷開水、擠入一個檸檬放入果汁機打勻，不要過濾倒入杯中，隨打隨喝，養顏健身。