

黑豆墨西哥捲餅配鳳梨莎莎醬

製成 4 份 (8 張墨西哥捲餅)



食材



1 杯鳳梨，切丁 (新鮮鳳梨或瀝乾水的罐裝鳳梨)



½ 杯紅洋蔥，切丁



¼ 杯紅椒，切丁



¼ 杯香菜，切碎



1 茶匙青檸汁



8 張玉米餅



1 杯罐裝炸黑豆 (最好為無鈉或低鈉)



1 顆酪梨，去皮切片

1

將鳳梨、洋蔥、紅椒、香菜和青檸汁充分混合。

2

將玉米餅放在平底鍋或未抹油的鍋上加熱，直到變軟。

3

在餅上放 2 湯匙炸黑豆、2 湯匙鳳梨莎莎醬和 2 片酪梨。

營養資訊 (含 2 張墨西哥捲餅在內的每份含量)：熱量 240 卡路里、總脂肪 8 克、飽和脂肪 1 克、膽固醇 0 毫克、鈉 110 毫克、碳水化合物 40 毫克、纖維 10 克、添加糖 0 克、蛋白質 8 克



儘量多吃蔬果

如需免費食譜、資源和食品援助，請撥打 311 或造訪 nyc.gov/nutrition。



Eric L. Adams
市長
Ashwin Vasani, MD, PhD
局長