

# 綠花椰菜 核桃沙拉

製成 4 份



## 食材



4 杯綠花椰菜，  
切成小塊



¼ 杯核桃，  
切碎



¾ 杯葡萄乾



2 至 3 根青蔥或  
綠洋蔥，切片



2 根胡蘿蔔，  
切絲



1 根黃瓜，切碎



3 湯匙蘋果醋



¼ 杯橄欖油



\*可以不加：  
2 杯全穀物，  
如糙米、法羅麥  
或小米



鹽和胡椒粉適量

1

使用大鍋，用大火將 4 杯水煮至沸騰。

2

加入綠花椰菜，烹煮 3 分鐘。

3

用冷水沖洗綠花椰菜直到冷卻。

4

將冷卻的綠花椰菜、核桃、葡萄乾和所有其餘蔬菜放入碗中。

5

製作調味汁，將醋與油放在另一個碗裡攪拌至混合均勻。

6

將調味汁倒在混合沙拉上。撒上適量的鹽和胡椒粉。

7

每份可配上 ½ 杯您喜歡的全穀物（如糙米、法羅麥、小米，或一片全麥麵包），製成一頓完整餐食。

營養資訊（不含可不加食材在內的每份含量）：熱量 310 卡路里、總脂肪 19 克、飽和脂肪 2.5 克、膽固醇 0 毫克、鈉 350 毫克、碳水化合物 35 克、纖維 5 克、添加糖 0 克、蛋白質 5 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](https://nyc.gov/nutrition)。



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