

# 蕃薯紅豆辣醬湯

製成 6 份



## 食材



2 茶匙蔬菜油



1 顆中等大小的  
洋蔥，切丁



2 個蒜瓣，剁碎



3 杯切丁的蕃薯



1½ 湯匙墨西哥辣  
椒粉



2 茶匙孜然粉  
(可以不加)



2 杯新鮮的番茄或  
1 罐 15 盎司切碎的  
番茄 (最好為無鈉  
或低鈉)



1½ 杯水



1½ 杯煮熟的紅豆  
或 1 罐 15 盎司的紅  
豆，洗淨瀝乾 (最  
好為無鈉或低鈉)



2 湯匙切碎的香菜  
(可以不加)



鹽和胡椒粉適量



\*可以不加：6 杯煮  
熟的全穀物，如糙  
米、法羅麥或藜麥

- 1 在大鍋中以中火將油燒熱。
- 2 加入洋蔥與大蒜。烹煮約 4 分鐘或直到食材變軟。
- 3 放入蕃薯和香料加以攪拌。加熱烘烤 1 分鐘。
- 4 加入蕃茄和 1½ 杯水。煮 10 分鐘。
- 5 加入豆子，煮至豆子完全加熱，時間約為 5 分鐘。
- 6 加入香菜、鹽和胡椒粉。
- 7 每份可配上 1 杯您喜歡的全穀物 (如糙米、法羅麥或藜麥)，製成一頓完整餐食。

營養資訊 (含 1 杯糙米在內的每份含量)：熱量 370 卡路里、  
總脂肪 4 克、飽和脂肪 0.5 克、膽固醇 0 毫克、鈉 400 毫克、  
碳水化合物 75 克、纖維 11 克、添加糖 0 克、蛋白質 10 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](http://nyc.gov/nutrition)。



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