

# 食譜 Recipes



## 墨西哥醬伴多士

(約8人分量)

### 食材：

紫洋蔥	¼ 個
番茄	1 個
法包	1 條
牛油果	2 個
檸檬 (榨汁)	½ 個

### 調味料：

鹽	¼ 茶匙
黑椒碎	適量



### 烹調方法：

1. 紫洋蔥切粒，番茄去皮去籽後切粒，備用。
2. 法包切片，烘成多士，備用。
3. 牛油果去皮去核，於碗內壓成醬，加入檸檬汁、番茄粒、洋蔥粒、鹽和黑椒碎，拌勻。
4. 配以多士，即成。



### 營養小貼士

1. 牛油果含豐富的不飽和脂肪和膳食纖維，有益心血管健康。
2. 紫洋蔥、番茄、檸檬汁和黑椒為天然食材，有助提升牛油果醬的味道，令牛油果醬雖然只加入少許鹽，仍然美味可口。
3. 檸檬汁能預防牛油果醬因接觸空氣氧化變黑。
4. 由於牛油果的熱量較高，控制體重的人士宜限量進食。