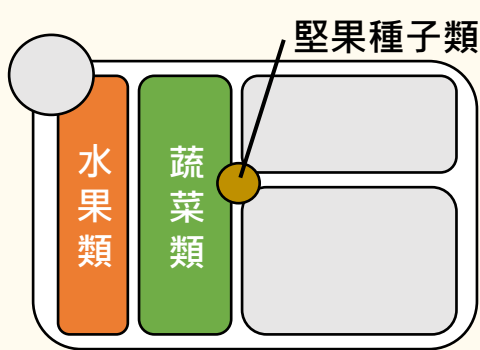


涼夏泰芭梨



食材 (4人份)

青芭樂：250 克（去籽刨絲）
紅心芭樂：100 克（去籽刨絲）
紅蘿蔔：50 克（刨絲）
小番茄：6 顆（對半切）
長豆：50 克（燙熟切丁）
花生：2 大匙（壓碎）
蒜頭：2 瓣（切末）
辣椒：1-2 根（依喜好切碎）
香菜：10 克

醬汁

魚露：2 大匙
檸檬汁：3 大匙
鳳梨泥：2 大匙（天然酸甜）
開水：1 大匙

在地食材：
大社芭樂
大樹鳳梨
路竹小番茄

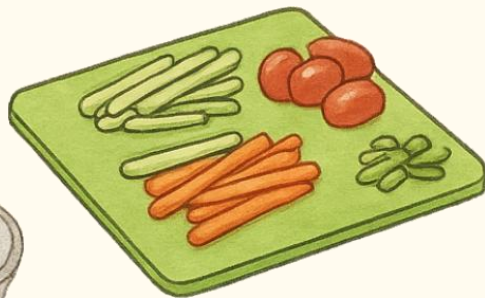


作法

1. 先切菜

芭樂與紅蘿蔔切絲，小番茄對半切，長豆燙熟切丁備用。

⊗溫馨提醒：長豆也可換四季豆！



3. 拌勻入味

把所有蔬果放入大碗，加入蒜末、辣椒與醬汁，輕輕拌勻。上桌前撒上碎花生與香菜。

⊗溫馨提醒：拌勻放置20分鐘更入味。

2. 再調醬

將檸檬汁、魚露、鳳梨泥、開水混合拌勻。

⊗溫馨提醒：也可用百香果代替鳳梨。





涼夏泰芭梨

營養成分-1人份

✓ 熱量：91 大卡 ✓ 蛋白質：3 公克

✓ 碳水化合物：15.4 公克 ✓ 脂肪：2 公克

食物類別

✕ 全穀雜糧類：0 份

✕ 水果類：0.8 份

✕ 豆魚蛋肉類：0 份

✕ 乳品類：0 份

✕ 蔬菜類：0.2 份

✕ 油脂與
堅果種子類：0.5 份