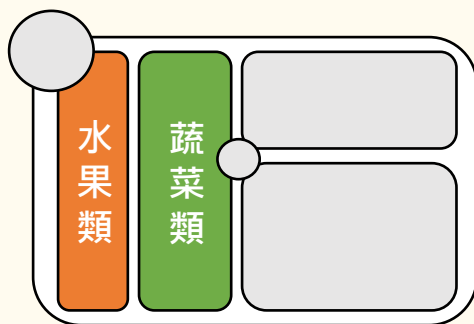


樂梨莎莎醬



食材 (4人份)

鳳梨：150 克（切碎）
芭樂：100 克（切小丁）
洋蔥：30 克（切末）
新鮮香菜：1 大匙（切碎）
檸檬汁：2 大匙
橄欖油：1 小匙
鹽：1/4 小匙
黑胡椒：少許



在地食材：
大社芭樂
大樹鳳梨
林園洋蔥



可搭配雜糧 / 全穀 / 無加糖
等不甜的歐式麵包。

作法

1. 先切菜

芭樂與洋蔥切細丁備用。

⊗溫馨提醒：洋蔥切完過冰水
可降低嗆辣！

2. 打醬汁

鳳梨、香菜、檸檬汁、橄欖油、鹽、黑胡椒都
加入食物調理機打碎。

⊗溫馨提醒：不用打太細還能保留鳳梨的口感！



3. 拌勻靜置入味

把醬汁跟芭樂、洋蔥拌勻，放冰箱冷藏
10-15 分鐘，讓味道融合。

⊗溫馨提醒：洋蔥若有過水要瀝乾一點
才不會影響風味。



✓ 更美味小技巧：食材可再加入紫洋蔥碎、蕃茄丁、百香果汁，口感層次會更豐富。



樂梨莎莎醬

營養成分-1人份

✓ 熱量：49 大卡 ✓ 蛋白質：1 公克

✓ 碳水化合物：9 公克 ✓ 脂肪：1 公克

食物類別

✕ 全穀雜糧類：0 份

✕ 水果類：0.5 份

✕ 豆魚蛋肉類：0 份

✕ 乳品類：0 份

✕ 蔬菜類：0.1 份

✕ 油脂與
堅果種子類：0.3 份