懷孕
文章

牛油果吞拿魚多士

十一月 9, 2020

孕期有營食譜

材料：

- 牛油果　1個
- 紫洋蔥　50克
- 青瓜　25克
- 罐裝吞拿魚　150克
- 鹽　少許
- 黑胡椒　少許
- 檸檬汁　少許

步驟：

1. 將紫洋蔥去皮洗淨後切碎；青瓜洗淨外皮後切碎。
2. 將牛油果洗淨，剖開去核，用刀劃出格子後取出果肉。
3. 將吞拿魚瀝水後，用叉子搗碎，加入洋蔥碎、青瓜碎及牛油果丁。
4. 擠入檸檬汁、鹽和黑胡椒調味拌勻。
5. 將拌好的吞拿魚牛油果醬塗在麵包上。

立即分享