牛油果吞拿魚多士

懷孕

文章

11 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、鹽和黑胡椒調味拌匀。
- 5. 將拌好的吞拿魚牛油果醬塗在麵包上。

立即分享