

提示与烹饪方法:

红薯



购买

寻找坚固，没有裂纹或瘀伤的红薯。



储存

将红薯放在阴凉处。如果放在冰箱外面，它们的味道会更好。



准备

地瓜通常在外面有一层蜡质涂层，因此一定要在烹饪前冲洗干净。

关于红薯的信息:



红薯是极好的维生素A来源。一个小红薯包含231%的建议饮食营养!

维生素A对视力，发质，和漂亮的皮肤都有帮助。他们非常容易烤。只需将它们放在烤箱中约425度。

**Healthline.com*

红薯炸玉米饼

配料 (4人份)

8块红薯块
1包8英寸全麦玉米饼
1杯部分脱脂切达干酪丝
芥花籽油
葱切成薄片
低脂酸奶调味
低钠莎莎酱调味

工序:

1. 用油轻轻刷红薯块并烧烤，直到红薯变软但没有糊状。让土豆稍微冷却，然后切成3/4英寸的小块。将红薯切丁放在全麦玉米饼上。顶上奶酪，大葱和另一个玉米饼。
2. 将玉米饼放在不粘锅上，煮至浅褐色和酥脆。翻过来煮另一面。完成后，从锅中取出切成小块。
3. 与奶油和莎莎酱一起食用。

你知道吗?

- 红薯和山药是两种不同的蔬菜。
- 北卡罗莱纳州的官方蔬菜是红薯。
- 尽管有“甜”标签，但红薯的血糖指数很低，糖尿病患者可以食用。

**Healthline.com*

重点

用橄榄油烹饪红薯菜肴不仅可以使味道更好，而且还可以增加营养，因为β-胡萝卜素是一种脂溶性营养素，橄榄油可以提高生物利用度。

Thank you to our translation partner

亚协为您服务

www.qarinyc.org

