



菠菜水果沙拉 配鳄梨柑橘油醋汁



主料

5人份

2 杯嫩叶菠菜
2 个柑橘
1/3 个粉红葡萄柚
1/2 杯蓝莓
1/4 杯草莓
1/3 个鳄梨
1/8 杯不加糖橙汁
1/2 汤匙蜂蜜
1/4 汤匙醋
1 汤匙植物油
少量食盐
少量细磨黑胡椒粉

做 法

- ① 将菠菜和水果洗净，分别沥干多余水分。
- ② 把葡萄柚切瓣去籽，把草莓切片。在大碗中放入菠菜、柑橘、葡萄柚、蓝莓和草莓混匀。
- ③ 把鳄梨、橙汁、蜂蜜、醋、植物油、盐和胡椒粉放入搅拌机或碗中搅拌，直至打成均匀细腻的油醋汁。
- ④ 把油醋汁浇在沙拉上搅拌均匀即可。



加拿大厨师

世界无国界厨师 (WCWB) 委员会成员

科妮莉亚 · 沃利诺

菠菜水果沙拉配鳄梨柑橘油醋汁

营养信息：以每份计算。

能量 (千焦)	454千焦	热量 (千卡)	109千卡
蛋白质	2克	脂肪	6克
碳水化合物	12克	糖	9克
饱和脂肪	1克	膳食纤维	2克
钠	84毫克		

*营养成分可能因食材状况而有所不同

以上的健康美食菜谱由世界无国界厨师 (WCWB) 委员会成员为雀巢健康儿童全球计划特别订制，帮助儿童从小建立健康的饮食观念，让其终生受益。