

苜蓿甜椒

【材料】(一人份)

紅甜椒:25 克 黃甜椒:50 克 苜蓿芽:25 克

【調味料】

檸檬汁 葡萄乾:適量 (因為其熱量較高)

【作法】

- 1、檸檬榨成汁備用
- 2、甜椒切 0.5 公分細長狀
- 3、苜蓿芽洗淨鋪盤底，將切好的甜椒放上面
- 4、淋上檸檬汁，撒上葡萄乾即可

【營養成分】

熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維
25 大卡	5 克	1 克	—	1.1 克