

煙燻黑豆

製成 4 份



食材



1 顆中等大小的洋蔥，切碎



¼ 杯水



1 顆青椒，切碎



1 顆紅椒，切碎



3 杯煮熟的黑豆或 1 罐 30 盎司的黑豆，洗淨瀝乾（最好為無鈉或低鈉）



2 杯新鮮的番茄或 1 罐 15 盎司切碎的番茄（最好為無鈉或低鈉）



2 茶匙牙買加煙燻香料*（口味重可多加）



1 茶匙鮮薑末



*可以不加：
4 杯煮熟的全穀物，如糙米、法羅麥或藜麥



鹽和胡椒粉適量

1

備煎鍋，開中火，將洋蔥放入水中，邊煮邊攪拌，直到洋蔥變軟，時間約為 5 分鐘。

2

加入青椒和紅椒，邊煮邊攪拌約 5 分鐘，直到變軟。

3

加入豆子、番茄、煙燻香料、薑和少許鹽。煮開後轉小火，再煮 15 分鐘。

4

每份可配上 1 杯您喜歡的全穀物（如糙米、法羅麥或藜麥），製成一頓完整餐食。

營養資訊（含 1 杯糙米在內的每份含量）：熱量 460 卡路里、總脂肪 2.5 克、飽和脂肪 0.5 克、膽固醇 0 毫克、鈉 300 毫克、碳水化合物 92 克、纖維 21 克、添加糖 0 克、蛋白質 19 克

*提示：請選擇鈉含量較低的煙燻調味料品牌，也可自製煙燻香料以限制鈉含量。



儘量多吃蔬果

如需免費食譜、資源和食品援助，請撥打 311 或造訪 nyc.gov/nutrition。



Eric L. Adams
市長
Ashwin Vasani, MD, PhD
局長