

冰鎮後更
有好胃口

腸病毒的馬鈴薯清涼食譜 甜鹹都好吃

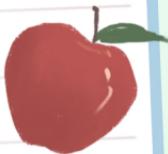


馬鈴薯蘋果優格

馬鈴薯2小顆

優格200g

去皮蘋果切丁適量



1. 馬鈴薯煮熟切丁壓成泥
2. 加入優格、蘋果丁

馬鈴薯雞蛋沙拉

馬鈴薯2小顆

紅蘿蔔1小根

雞蛋1顆



1. 馬鈴薯、紅蘿蔔削皮切塊，和雞蛋一起煮熟
2. 將材料1壓成泥狀，加入適量沙拉醬