

## 藜麦沙拉已过气，干了这碗藜麦番茄菠菜汤

产品名称	藜麦沙拉已过气，干了这碗藜麦番茄菠菜汤
公司名称	青岛宏业天成农业科技有限公司
价格	98.00/斤
规格参数	品牌:天藜 型号:500g/袋
公司地址	山东 青岛市崂山区 海尔路中惠雅园a座1603
联系电话	0532-88976226

## 产品详情

藜麦沙拉已过气，干了这碗藜麦番茄菠菜汤“粮食之母”藜麦怎么吃？光是蒸饭，煮粥已经入不了各位小主的法眼啦。于是乎，各种洋气的藜麦沙拉开始风靡流行，殊不知，连藜麦沙拉都已经濒临过气啦，来来来，干了这碗藜麦番茄菠菜汤！藜麦菠菜番茄汤，酸甜开胃，营养丰富，富含不饱和脂肪酸、Vc、Vb、Ve等维生素含量均较高；矿物质营养中锰、钾、铁、钙、锌、镁、磷等、纤维素也很多、富含对心脏有益的脂肪酸--欧米茄3。能补充营养、调节免疫、提高机体应激能力、预防疾病、去脂、减肥。

藜麦菠菜番茄汤的妙处嘚啵完毕，咱们开做！原料：

藜麦100克、番茄400克、菠菜100克、鸡清汤1升、胡椒碎半茶匙、盐1茶匙、清水适量；做法：

1、番茄菠菜洗净，备用；2、烧热清水，下入菠菜，氽烫2分钟捞出，去掉菠菜中的草酸备用；3、鸡清汤，加入番茄块、藜麦，大火煮开；4、转文火煮30分钟；5、加入氽烫过的菠菜，大火煮开；6、最后加盐、胡椒碎调味即可 Duang！一大碗藜麦番茄菠菜汤做好了，干~！天藜企业淘宝店铺天藜品牌商城新店大促，欢迎进店选购。[https://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1-c.w5003-15443477533.10.XdEeT2&id=541060275794&scene=taobao\\_shop](https://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1-c.w5003-15443477533.10.XdEeT2&id=541060275794&scene=taobao_shop)

天藜藜麦招商咨询热线：400-066-5322.更多藜麦详情登陆：<http://www.zglm.net>