

六月

營養話題

THE NEW YORK CITY DEPARTMENT FOR THE AGING
SNAP-ED NEW YORK



鉀是一種礦物質和電解質，對神經和肌肉功能至關重要。它還可以幫助我們維持正常的血壓，並可能降低隨著年齡的增長腎結石和骨質流失的風險。

許多新鮮水果和蔬菜、肉類、家禽、魚類、豆類和乳製品中都含有鉀！

某些人，例如患有慢性腎病等疾病的人，可能想與他們的醫生討論適合他們的鉀攝入量。

NYCTM
Department for
the Aging



雞蛋,胡椒,和牛油果吐司

配料

- 1茶匙橄欖油
- 1/4 個黃色甜椒，切成圓圈片
- 1個雞蛋
- 1/2 個牛油果
- 1/2 湯匙檸檬汁
- 1片全麥麵包
- 1 撮鹽
- 1/2 湯匙香菜，切碎

如何製作

1. 鍋煮至中火然後放少量橄欖油，將胡椒圈放入鍋中，將雞蛋打開放入胡椒圈內。
2. 將牛油果肉放入碗內,並用叉子壓碎，加入檸檬汁後搽上烘好的麵包上。
3. 蛋煎好後,取起放在牛油果麵包上，然後在上面灑上小許鹽。

留意每月的營養通訊以獲取提示和食譜!