

巧吃菠萝迷你食谱

光吃菠萝多少会无聊，向你推荐一些迷你食谱，在妙趣横生的自己动手中，健健康康。

菠萝汁——餐前来一杯美味的果汁，不仅清凉也可以避免在吃饭时过量。首先来看看所需的原料：200毫升菠萝汁、一只较小的菠萝、100至150克左右的草莓，一个新鲜的橙子、半只柠檬、一茶匙的糖和4汤勺的香草冰激凌。5分钟冷却。在等待的时间里，将菠萝去皮切块，洗净草莓切块，放入搅拌机里，将橙子和半个柠檬榨汁，放入糖，搅拌均匀。再将香草冰激凌拌入。淘其涟漪 钡剿 谢旌銜裸 任V埂

取四支明亮的玻璃长杯，将冷却的菠萝冰块分摊到不同的玻璃杯里，如果家中还备有新鲜的柠檬或橙子，将其切片，做为玻璃杯的装饰。Finish?最后将搅拌均匀的水果混合物，一一倒入杯中。

水果饭——有没有尝过新鲜的水果饭？20分钟简简单单的做法，让你轻松享受健康和美食的快乐。

200克的泰米或普通稻米、100克的鸡肉、1只洋葱、1个菠萝、200克的卤豆腐干、一些法式蛋黄酱、1只柠檬、少许咖喱、盐和胡椒、1茶勺的龙舌兰汁。首先将饭煮熟，尽量让米饭保持颗粒不粘黏即可，放入少许盐搅拌均匀，冷却备用。将洋葱切片，鸡肉切丁，混炒。

接下来，将菠萝对半切开，小心取出果肉，将余下的外壳放在一边，以便备有，将果肉切丁，豆腐干切丁，放入煮好的米饭中，放入咖喱、盐和胡椒以及柠檬汁进行搅拌。最后取过去掉果肉的两个菠萝外壳，首先在底层分别放入炒好的洋葱鸡肉丁，再填入米饭混合物。