



# 聖誕老人番茄沙拉

食譜和相片: Tammy Chiu, 樂健養

## · 材料 ·

|      |          |
|------|----------|
| 2個   | 馬鈴薯      |
| 50ml | 無糖杏仁奶/豆漿 |
| ¼茶   | 匙鹽       |
| 20個  | 小番茄      |
| 10g  | 牛油       |
| 少許   | 黑芝麻      |

## · 做法 ·

- 1) 馬鈴薯去皮切塊
- 2) 用足量的水煮馬鈴薯15分鐘或至叉子輕易叉入的程度
- 3) 撈起瀝乾多餘水份，趁熱用叉子壓成細緻的泥狀
- 4) 加入鹽，牛油及無糖杏仁奶/豆漿混合均勻
- 5) 馬鈴薯泥放涼後裝入塑膠袋中備用
- 6) 小蕃茄洗乾淨後，將頂部約1/4處切開做帽子
- 7) 將塑膠袋角落剪一個小洞，蕃茄中央擠上適量薯泥再捏一小糰薯泥裝飾帽子頂端
- 8) 蓋上切下來的1/4蕃茄 用黑芝麻裝飾成眼睛即可



註冊營養師

姚婉芬

姚婉芬(Amy Yiu) 註冊營養師，媒體和社區營養師、營養顧問、作家、演講者，加拿大營養師協會營養月的發言人，亦是樂健營養的創辦人，《營足三餐》作者。

[www.libranutrition.com](http://www.libranutrition.com)

[info@libranutrition.com](mailto:info@libranutrition.com)

## - 營足三餐 - 簽名會

DIETITIANS AT HOME  
BOOK SIGNING



MEET THE AUTHORS:  
MENGDI, AMY, AND JOJO!

與「營足三餐」3位營養師作者會面  
作者:夏夢迪, 姚婉芬, 汪棗兒

SATURDAY, DECEMBER 7  
12月7日(六)下午2-4PM

SUP BOOKSTORE, ABERDEEN CENTRE  
列治文時代坊三聯書店

FREE FOOD  
SAMPLING  
免費試食  
健康食品

FREE GIFT  
WITH PURCHASE  
隨書附送禮物

### 《營足三餐》簽名會

《營足三餐》作者，註冊營養師姚婉芬、夏夢迪、汪棗兒將於12月7日星期六下午兩點到四點，在列治文時代坊三聯書店舉辦一場簽名會。屆時有免費試食健康食品及隨書附送精美贈品。《營足三餐》是送給親朋好友的最佳聖誕節禮物！

### 免費營養團

樂健營養誠邀你參加每月在列治文佳廉超市(PriceSmart Foods)舉辦的免費營養團，12月會舉辦「食療打造晶瑩剔透的年輕美肌」營養團。如有興趣，請到樂健營養網站[www.libranutrition.com/zh](http://www.libranutrition.com/zh)報名。每位參加者將獲贈1000分MORE積分！名額有限，報名從速。

### 免費親子營養之旅

親子營養之旅針對5-12歲的小朋友和他們的家長。家長同小朋友將在營養師的帶領下進行有趣的超市營養之旅，通過營養師的資訊分享和精心設計的互動遊戲，幫助小朋友和家長了解更多營養知識，培養健康飲食習慣。

### 日期:

2019年12月29日星期日

### 時間:

下午4 - 4:45

### 地點:

佳廉超市

8200 Ackroyd Rd. Richmond

### 報名:

[www.libranutrition.com/zh](http://www.libranutrition.com/zh)