



## 素媽媽煮意食譜 意大利香草焗南瓜蕃茄紅菜頭

### 煮法

1. 預熱焗爐至 200 度
2. 將南瓜、蕃茄、紅菜頭切片，加上意大利香草、橄欖油、鹽及黑胡椒拌勻
3. 放入焗爐焗三十分鐘便成

### 烹調貼士

紅菜頭最好挑選葉子翠綠、形狀均勻結實的較為新鮮

### 主要用料

南瓜：1/4 個

番茄：1 個

紅菜頭：1/2 個

### 調味料

意大利香草：適量

橄欖油：2 茶匙

鹽：1/2 茶匙

黑胡椒：少許

### 營養分析

能量：159 千卡

蛋白質：2 克

總脂肪：10 克

飽和脂肪：2 克

反式脂肪：0 克

碳水化合物：11 克

糖：10 克

鈉：1164 毫克

膳食纖維：5 克