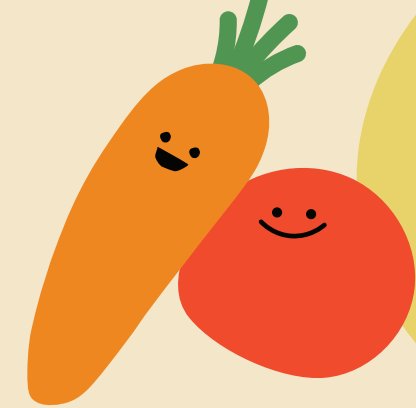




# 胡萝卜



## 文化意义：

胡萝卜在墨西哥烹饪中极为常见。人们常将胡萝卜加入在汤品和炖菜中，以增添风味并提升其健康价值。在家庭之外，你可以找到胡萝卜与墨西哥辣椒和土豆一起腌制而成的美味小吃。胡萝卜温和的味道与墨西哥辣椒、孜然和香菜等墨西哥特色风味相得益彰。

在墨西哥的不同地区，胡萝卜有着独特的用途。在东马德雷山区，人们将胡萝卜与香草搭配作为配菜。在墨西哥中部，胡萝卜被用于制作一种名为“俄罗斯沙拉”的受欢迎沙拉，该沙拉由胡萝卜和土豆制成。



# 胡萝卜星星小食



## 营养成分表

(每份)

热量 44千卡

钾 67毫克

维生素A 2470国际单位

钙 45毫克

## 配料

(可供4人食用)

- 一杯半磨碎的胡萝卜
- 半杯磨碎的切达干酪或马苏里拉奶酪
- 4汤匙燕麦粉(可用普通面粉或杏仁粉代替)
- 2个鸡蛋
- 半杯水

胡萝卜富含维生素A，对视力、皮肤和免疫功能大有益处。它们还含有有助于消化的纤维，并且富含其他多种能维持身体健康的维生素和矿物质。

## \*成人版

您可以随意添加与胡萝卜搭配得很好的您喜爱的香料和草本植物，例如：

- 大蒜粉
- 洋葱粉
- 百里香
- 辣椒粉
- 孜然粉

## 给家长的小贴士

对于年龄稍大的孩子(4至10岁)，在给他们上熟食时，可以搭配一些切好的生胡萝卜

## 做法

1. 将烤箱预热至350华氏度(约177摄氏度)，并在烤盘上铺上烘焙纸。
2. 将胡萝卜和水放入碗中，盖上盖子，用微波炉高火加热3分钟。
3. 将胡萝卜放入布中挤干水分(胡萝卜需要尽可能干燥以达到最佳效果)。
4. 将挤干水分的胡萝卜放入碗中，与燕麦粉、鸡蛋和奶酪混合。
5. 用饼干模具直接在准备好的烤盘上将混合物压成星星形状。每个星星约0.5厘米/0.25英寸厚。
6. 烘烤约13分钟(直到边缘变脆)。

