



Organic Kale and Chia Seed Salad

有機超營羽衣甘藍奇亞籽沙律





Super Green Bowl

Organic Kale and Chia Seed Salad

有機超營羽衣甘藍奇亞籽沙律

(1 serving 1人份)

Ingredients 材料

Vegetables & Fruits

USA Organic Green Kale

1 pack

蔬菜及水果

美國有機羽衣甘藍

1 包

Australia Carrot

small
handful

澳洲甘筍

1小把

Belgian Bellino Cherry Tomato

small
handful

比利時Bellino車厘茄

1小把

Australia Red Onion

small
handful

澳洲紅洋蔥

1小把

Italian Green Meloncello

small
handful

意大利綠色蜜瓜味青瓜

1小把

Australian Avocado

½ pc

澳洲牛油果

½個

USA Organic Lemon

1pc

美國有機檸檬

1個

Carbohydrates & Protein

EDEN organic canned beans
garbanzo

½ cup

碳水化合物和蛋白質

Eden有機低脂鷹嘴菜豆

½杯

city'super Pumpkin seeds

Little

city'super南瓜籽

少量

Hemp heart

Little

大麻籽

少量

Dressing

LE TRAITEUR GOURMET
Houmous Dip

To taste

醬汁

LE TRAITEUR GOURMET 鷹嘴
豆醬

適量



Super Green Bowl

Organic Kale and Chia Seed Salad 有機超營羽衣甘藍奇亞籽沙律 (1 serving 1人份)

Step 步驟

1. Once the veggies have been prepped, add them to serving bowl with the beans.
2. Add hummus in the middle .
3. Sprinkle your seeds, add a squeeze of lemon over top and ready to serve.

1. 準備好蔬菜後，與豆一起放入碗中。
2. 在中間添加鷹嘴豆泥。
3. 撒上種子和加上檸檬即可食用。