



新年香口腰果健康食



1) 腰果半斤先用清潔飲用水浸洗一下



2) 加入低鈉鹽 2 茶匙攪勻



3) 馬上格出水份, 直至不滴水為合



4) 焗盆內放入錫箔紙, 用木本匙把腰果撥平, 再洒上一茶匙低鈉鹽



5) 用 160 度熱, 不用預熱, 焗 28 分鐘, 中途要攪拌



6) 焗至輕微轉黃, 再保留在焗爐, 使濕氣乾透



7) 放涼後放入小碟便可自用或招待客人



8) 貯存入密封的盒內短期間可保存香脆