

夏威夷多士

材料：

2 片全麥麵包

1/4 杯菠蘿

1 片火腿

1 片芝士

少許蕃茄醬

烹調方法：

1. 菠蘿和火腿切粒，備用。
2. 芝士切碎，備用。
3. 在麵包上塗一層蕃茄醬。
4. 舖上菠蘿和火腿粒。
5. 蓋滿芝士碎。
6. 烤至芝士溶解。

營養價值：

芝士 - 含鈣質、蛋白質

菠蘿 - 含維生素 C、維生素 B6、鎂、銅

火腿 - 含蛋白質、維生素 C、維生素 B12

份量：2 人