

*trang gia chánh*

# Xà lách trộn ngũ sắc

Bạch Tuyết

Nguyên liệu (cho 4 người ăn)

- 1 cây xà lách (giòn)
- 1 hộp rau mầm
- 2 củ dền
- 2 củ cà rốt
- 2 trái bơ
- 1 chén dấm,  
1 muỗng súp đường,  
dầu, ít tiêu, muối,  
hành tây (cắt lát mỏng) để làm dầu dấm.



## Cách làm

Củ dền, khoai tây, cà rốt rửa sạch để vỏ luộc chín. Lột vỏ, cắt thành từng khoanh. Xà lách, rau mầm, rửa sạch, xốc cho ráo nước. Trộn lẫn xà lách và rau mầm, cho vào đĩa, xếp lên trên mặt, củ dền, khoai tây, cà rốt và bơ xen kẽ 5 màu cho đẹp mắt, rưới dầu dấm lên trước khi ăn 5 phút cho thấm đều. Có thể thêm các loại đậu (petit bois, đậu cút, đậu đỏ tươi...) đã luộc chín.

Món xà lách trộn cần đưa vào thực đơn mỗi bữa ăn hay ít nhất 3 lần một tuần vì đây là món ăn đầy đủ dinh dưỡng cho người ăn chay.

# Nha đam đường phèn

Bạch Tuyết

Nha đam nhiều dinh dưỡng, đem lại sức khỏe, và giúp cho da được mịn màng tươi trẻ.

Nguyên liệu (8 chai 500ml):

- 400 gr đường phèn
- 4 bẹ Nha Đam
- 1 cọng lá dứa.

Cách làm:

Nha đam mua về gọt bỏ lớp vỏ xanh cứng bên ngoài, chỉ lấy phần trắng trong. Rửa sạch, cắt nha đam thành hạt lựu nhỏ, cho vào nước sôi trần sơ (để không bị nhão). Vớt ra để ráo, cho 3,5 lít nước vào nồi, cho lá dứa rửa sạch cắt khúc vào nấu cho thơm, đợi sôi vài dạo, cho đường phèn vào cho tan đường, dùng rây vớt tất cả lá dứa ra rồi cho nha đam đã trụng vào, đợi sôi lại, tắt lửa. Để nguội cho vào chai, để vào tủ lạnh, uống rất mát và ngon.

Lưu ý: không nên nấu ngọt quá.