

Ăn Lành Sống Khỏe

Bánh mì

Cá Thu chay



Vật liệu cho 4 phần ăn

1 cup chickpea (đậu gà) nấu chín

1 bít nhỏ rong biển chiên sẵn (0.15 oz) hoặc 1 muỗng canh Dulce

10 g hemp seeds (hạt hemp) - nướng 5 phút 300 độ F

15 g walnut (hạt óc chó) - nướng 5 phút 300 độ F

15 g pine nuts (hạt thông) - nướng 5 phút 300 độ F

1/3 cup celery (cần tây) cắt thật nhuyễn

2 muỗng canh Avocado Vegenaïse

1 muỗng cà phê nước chanh vắt

1 muỗng cà phê maple syrup

1 muỗng cà phê mù tạt vàng (yellow mustard) (tuỳ sở thích)

½ muỗng cà phê muối tiêu (nếu dùng black salt thì mùi vị mạnh hơn)

Vài lá xà lách và vài lát cà tomate

Bánh mì đủ thứ hạt hoặc bánh mì San Francisco style Sourdough (nướng lên)