



富含助眠营养素**铬**的食品

全谷物，蘑菇，土豆，可可粉，肝脏



助眠食谱：蘑菇浓汤



食材

香菇（1量杯）褐蘑菇（1量杯）黄洋葱（1 / 2量杯）

*所有食材均预先切碎

调料

面粉（2汤匙）鸡汤（250毫升）奶油（250毫升）

黄油（50克）

步骤

1. 将黄油放在锅中用中高火加热融化。加入香菇、野蘑菇、洋葱炒软，约5分钟
2. 慢慢搅入鸡汤。待沸腾后慢慢熬浓，约5分钟。
3. 加入奶油，用盐和胡椒调味。热透即可，此时不要煮沸。
4. 喝汤时加一片全麦土司佐餐更佳
5. 祝你好胃口！