



## 富含助眠营养素 **Omega-3** 的食品

三文鱼，核桃，亚麻籽，橄榄油



## 助眠食谱：熏三文鱼卷



### 食材

熏三文鱼片 (150克) 全麦墨西哥薄饼 (1片)  
奶油芝士 (20克) 黄瓜 (1/4个) 樱桃萝卜 (2-3个)  
洋葱 (1/8个) 小茴香末 (1茶匙)

### 调料

盐，黑胡椒粉 (少许)

### 步骤

1. 将切碎的苜蓿和奶油芝士混合，加入少许盐、黑胡椒粉调味
2. 将洗净的黄瓜、萝卜切成薄片，洋葱切丝
3. 把薄饼在微波炉加热20-30秒
4. 涂奶油芝士均匀在薄饼上。
5. 将熏三文鱼片和蔬菜片放在奶油芝士上面。把薄饼两端叠入，卷好。即食！

