

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□



□□□□□ (*^o^*)

□□□□□□□□□□□□□□□□♥

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♥

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♪

□□□**2**□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□2□2.5□□□

□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



1. 玉米洗净，剥去部分苞叶，保留约2/3的苞叶。
2. 锅中加入2.5L清水，放入玉米，大火煮沸后转中火煮15-20分钟即可。



煮好的玉米捞出沥干水分，即可食用。每100g玉米含有约12g碳水化合物。



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♥