

地瓜綠豆蒜



【做法】

- 1.地瓜洗淨去皮後切小丁後蒸熟備用。
- 2.乾蓮子去除綠色蒂頭，放入足量的熱水中燙洗，直到蓮子稍微膨脹、軟化後放入電鍋中蒸熟。
- 3.鍋中燒開熱水加入冰糖，放入綠豆仁及蓮子煮軟後再放入蒸熟的地瓜，續煮至滾後即可熄火。

【營養小叮嚀】

- 1.地瓜富含醣類、膳食纖維、類胡蘿蔔素、維生素A、維生素B群、維生素C、鉀等營養素。
- 2.地瓜、綠豆仁、蓮子屬於全穀雜糧類食物，糖尿病者食用時應注意其份數代換。

【材料】

| | |
|----------|------|
| 地瓜..... | 120克 |
| 綠豆仁..... | 20克 |
| 乾蓮子..... | 20克 |
| 冰糖..... | 10克 |

| 營養成分 | 醣類 | 脂質 | 蛋白質 |
|------|------|----|-----|
| 每份 | 70克 | 0克 | 8克 |
| 熱量 | 312卡 | | |