

地瓜芋頭甜湯



【材料】

地瓜	55克
芋頭.....	55克
黑糖.....	15克

【做 法】

- 1.地瓜及芋頭去皮切成約2公分平方大小的小塊。
- 2.將地瓜及芋頭放入電鍋中及加入8分滿的水煮軟。
- 3.熟透後加入黑糖或砂糖調味即可。

【營養小叮嚀】

- 1.地瓜及芋頭屬於全穀雜糧類食物，提供醣類，為主要熱量來源。
- 2.每100克的地瓜含膳食纖維2.5克，芋頭含膳食纖維2.6克，膳食纖維可促進腸胃蠕動，幫助排便。
- 3.地瓜含有維生素A，具抗氧化功能。
- 4.糖尿病患者在食用此道甜點時需列入份量代換。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	4克	0克	45克
熱量	196卡		