

小米燕麥粥



【做法】

- 1.小米洗淨後瀝乾水份，將小米放入電鍋內並加入1200cc水，外鍋1杯水煮至開關跳起，繼續燜煮5分鐘。
 - 2.將燕麥片放入煮熟的小米中，並加入糖調味。
 - 3.食用前加入葡萄乾即可。
- *註：做法1也可用瓦斯爐將小米煮軟。

【營養小叮嚀】

- 1.小米和燕麥同屬於全穀根莖類，每100克小米中含0.46毫克維生素B1，為所有糧食之首，另膳食纖維含量為2.2克。
- 2.燕麥含有豐富的維生素B群、E及鐵、鋅、鎂等礦物質，富含人體必需的亞麻油酸、次亞麻油酸及單元不飽和脂肪酸；尤其燕麥中的β-聚葡萄糖膳食纖維，能夠降低血膽固醇，減少罹患心血管疾病的機率。

【材料】

小米.....	40克
燕麥片.....	10克
葡萄乾.....	10克
砂糖.....	15克

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	54克	0克	5克
熱量	236卡		