

巧克力花生香蕉吐司捲



【材料】1份(三塊)

吐司切邊.....	25克
香蕉去皮.....	35克
巧克力醬.....	3克
花生醬.....	4克

【做法】

將吐司切邊抹醬，捲入香蕉用竹籤固定後切成三小塊即可。

【營養小叮嚀】

- 1.香蕉含鉀量高(每100克含368毫克鉀)，鉀與心血管功能具正相關，且富含水溶性纖維，對於腸道功能的維持亦有助益。
- 2.台灣夏天高溫潮濕，若花生醬儲存不當可能導致黃麴毒素危害，應選擇小包裝產品、放置通風乾燥處、避免高溫。
- 3.此點心含糖量高，糖尿病患者應注意份量代換。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
70克/每份	22.5克	2.5克	2克
熱量	130 卡/份		