

桂圓紫米粥



【材料】

桂圓.....	2.5克
紫米.....	15克
小薏仁.....	15克
西谷米.....	15克
砂糖.....	10克

【做法】

- 1.將紫米、小薏仁洗淨並浸泡1小時以上，再加入適量水並放置電鍋煮至軟爛。
- 2.另起一水鍋，水煮後加入西谷米，煮至透明狀撈起。
- 3.將桂圓跟及砂糖加入煮軟的紫米及小薏仁中，以小火煮10分鐘，再加入西谷米即可。

【營養小叮嚀】

- 1.紫米含有豐富的蛋白質及多種微量元素，亦含有豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動。
- 2.小薏仁為精緻後的穀物，若想增加膳食纖維攝取者可將小薏仁改為粗薏仁。
- 3.此粥品醣類含量高，糖尿病人須注意份量代換。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
80克/每份	47.4克	0.7克	3克
熱量	210卡/份		