

焗烤南瓜



【做 法】

- 1.南瓜洗淨後去籽，帶皮切適當大小塊狀，灑上少許鹽巴，蒸熟變軟後備用。
- 2.將作法1的南瓜放入烤盤，均勻撒上乳酪絲後放入烤箱中，以200°C烤約15分鐘至表面上色即可。

【營養小叮嚀】

- 1.南瓜含有豐富的維生素A，有助於維持視覺及上皮細胞的健康，亦含有具抗氧化功能的β-胡蘿蔔素。
- 2.南瓜屬於全穀雜糧類，110克約等於1/4碗飯，糖尿病患者需注意份量代換。

【材料】

南瓜	100g
乳酪絲.....	10g
鹽.....	少許

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	17.7克	2.5克	4.4克
熱量	106卡/份		