

焦糖布丁



【材料】

蛋.....	半顆
單卡液體營養品.....	35c.c.
水.....	35c.c.
砂糖.....	10克
小烤皿.....	1個

【做法】

1. 砂糖加入營養品用小火煮至融化後放涼，注意溫度不可高於40°C。
2. 蛋打散，分批加入上述液體內。
3. 混合好過篩二次，再放入電鍋蒸，蒸時需留縫以免布丁產生氣孔。
4. 最後再淋上焦糖(焦糖：砂糖+水)。

【營養小叮嚀】

1. 蛋含有各種必須胺基酸、維生素及礦物質，是優質的蛋白質來源。
2. 蛋黃的卵磷脂含量高，除了可促進脂溶性維生素(A、D、E、K)的吸收，更是構成人體細胞膜的主要物質，消化後可釋放出膽鹼形成神經傳導物質，提高腦部機能。
3. 若想增加熱量，可將單卡營養品換為濃縮營養品。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
110克/每份	15.3克	5.4克	5.3克
熱量	116.1卡/份		