

# 紫米西米露



## 【材料】

紫米(乾).....30克  
西谷米(乾).....10克  
二砂糖.....15克

## 【做法】

- 1.紫米洗淨，泡水12小時，備用。
- 2.煮沸一鍋水，放入西谷米，改以小火煮至西谷米呈半透明狀後關火，再燜至透明即可。
- 3.紫米加水約1:4，加入二砂再放入電鍋中煮熟，待黑糯米熟後放入西谷米拌勻即可。

## 【營養小叮嚀】

- 1.紫米屬於糯米的一種，每100克含膳食纖維3.3克，膳食纖維及維生素B群含量皆比白米多，富含鐵、鋅、磷等人體所需的礦物質。
- 2.紫米及西谷米屬於全穀根莖類，糖尿病患者要注意份數的代換。20克(乾)等於1份全穀根莖類。
- 3.可依個人喜好添加芋頭或地瓜丁。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	52.5克	0克	5克
熱量	230卡		