

綠豆雪蓮子西谷米



【材料】

雪蓮子.....	5克
西谷米.....	15克
綠豆仁.....	15克
糖.....	適量
椰奶.....	適量

【做法】

- 1.雪蓮子、綠豆仁分別洗淨備用。
- 2.煮沸一鍋水，加入雪蓮子、綠豆仁，改以小火煮20分鐘，放入西谷米煮至綠豆仁熟軟、西谷米呈透明狀，最後再加入糖及椰奶調味。

【營養小叮嚀】

- 1.雪蓮子是澱粉類食物。它有豐富的膳食纖維、優質胺基酸，以及相當於米飯的澱粉含量。
- 2.綠豆仁為去殼綠豆並非豆類，為富含醣份的澱粉類食物，口感綿密，適合吞嚥困難之個案。
- 3.此道小點含醣比例較高，糖尿病病人應注意份量代換。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
135克/每份	36.4克	0.2克	3.9克
熱量	164卡/份		