

腰果紅豆湯



【做法】

- 1.乾紅豆洗淨後泡水約8小時。
- 2.電鍋中放入紅豆、生腰果、砂糖及水約500cc，外鍋2杯水按下煮飯鍵，待煮飯鍵跳起即可。

【營養小叮嚀】

- 1.衛福部每日飲食指南建議飲食中的油脂與堅果種子類為3-7茶匙及堅果種子類1份，選擇時，其份量應「取代」食用油，以免吃入過多油脂。
- 2.原型態堅果種子類食物包含花生、芝麻、腰果、杏仁、核桃、瓜子、葵瓜子、夏威夷豆等，除了含有不飽和脂肪酸外，亦含有豐富之各類營養素及植化素。
- 3.紅豆屬於全穀雜糧類，糖尿病患者要注意份數的代換。

【材料】

生腰果.....	10克
乾紅豆.....	40克
二砂糖.....	20克

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	50克	5.0克	4.0克
熱量	261卡		