

# 花生薏仁豆花



## 【材料】

|             |      |
|-------------|------|
| 豆花.....     | 100克 |
| 小薏仁(生)..... | 10克  |
| 花生仁(生)..... | 16克  |
| 砂糖.....     | 15克  |

## 【作法】

- 1.市售豆花1盒挖取100克備用。
- 2.花生仁及小薏仁放置電鍋煮至軟爛。
- 3.將豆花、花生仁、小薏仁混合並加入砂糖調味即可。

## 【營養小叮嚀】

- 1.大豆是優質蛋白質來源，做成豆花後口感柔軟滑嫩，很適合口乾或口腔發炎的病人做為餐間點心。
- 2.小薏仁屬於澱粉類，糖尿病患者須注意份量代換。
- 3.花生屬油脂與堅果種子類，其所含的脂肪酸為不飽和脂肪酸，對於熱量需求高又不喜歡油膩感的人而言是很好的食物選項。

| 營養成分    | 醣類           | 脂質    | 蛋白質  |
|---------|--------------|-------|------|
| 190克/每份 | 22.5g        | 11.5g | 4.5g |
| 熱量      | 211.5 kcal/份 |       |      |