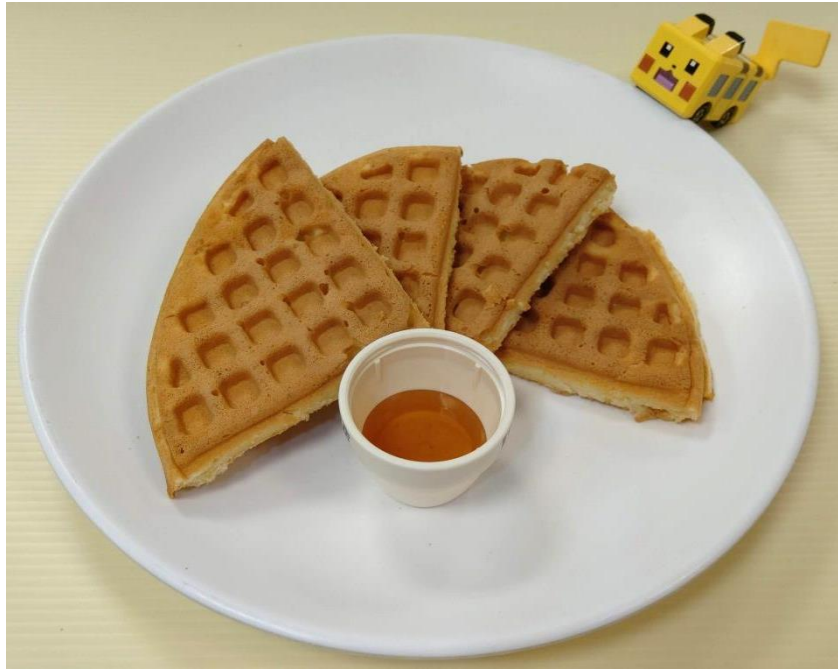


蜂蜜鬆餅



【材料】

鬆餅粉.....	150克
水.....	190-210克
雞蛋.....	1顆
蜂蜜.....	10克
沙拉油.....	適量

【做法】

- 1.將全蛋打至蓬鬆狀，再加入鬆餅粉、水，均勻混合所有材料至稠狀。
- 2.鬆餅機加熱刷上少許沙拉油，並將一半的麵糊從中心點倒入。
- 3.麵糊會慢慢均勻分佈在鬆餅機上，等待麵糊起微小泡沫即可蓋上鬆餅機，再等3-4分鐘即可。
- 4.所有材料混合後大約可做出2片鬆餅。

【營養小叮嚀】

- 1.雞蛋含有比例適當的各種必需胺基酸、維生素及素礦物質，營養價值高，是優質的蛋白質。
- 2.每顆蛋黃含有約200毫克的膽固醇，但人體大部分的膽固醇是自行合成而非藉由飲食攝取，適量吃蛋並不會造成膽固醇過高。
- 3.適量添加蜂蜜，可增加熱量來源，但糖尿病患者要列入份量代換。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份(2小片)	27.5克	9克	6.5克
熱量	218.5卡		