

西瓜愛玉



【材料】

西瓜125克
愛玉.....20克
砂糖.....10克

【做法】

- 1.將西瓜切成塊狀或用圓形挖球器挖出成圓球狀。
- 2.愛玉切成塊狀備用。
- 3.將剩餘未成形的西瓜打成汁，並加入砂糖攪拌均勻。
- 4.將西瓜及愛玉放入西瓜汁中即可。

【營養小叮嚀】

- 1.西瓜含有瓜胺酸，屬胺基酸的一種，經過體內代謝會轉變成精胺酸，可幫助血管擴張與放鬆。
- 2.西瓜水份含量高，慢性腎臟病患者、洗腎患者與心臟病患者若需限水，應注意份量攝取。
- 3.糖尿病患者在食用西瓜時，要注意份量代換，且不要將其打成果汁，以免攝取過量的醣份，導致血糖失控。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	0克	0克	17.5克
熱量	70卡		