

西瓜西谷米



【材料】

西谷米.....	10克
紅肉西瓜.....	180克
砂糖.....	10克

【做法】

- 1.西瓜打汁過濾後放入冰塊備用。
- 2.滾水放入西谷米並持續攪拌防止黏鍋，待熟透撈起冰鎮。
- 3.將西谷米放入西瓜汁中，再加入砂糖攪拌均勻即可。

【營養小叮嚀】

- 1.紅色西瓜含有茄紅素及 β -胡蘿蔔素，茄紅素是很好的抗氧化物質， β -胡蘿蔔素在體內能轉變成維生素A，對於細胞的保護及修復皆有幫助。
- 2.茄紅素、維生素A及 β -胡蘿蔔素皆屬脂溶性物質，在食用這類食物的同時應攝取含有脂肪的食物，或於餐後立即食用皆能夠強化它們的吸收。
- 3.此道小點醣份含量高，糖尿病患須注意份量代換。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
250克/每份	33.3克	0.2克	1.4克
熱量	135克/份		