

# 酪梨營養奶酪



## 【材料】

酪梨.....	25克
濃縮液體營養品.....	25c.c.
水.....	15c.c.
布丁.....	10克
二砂糖.....	2克
吉利丁片.....	1克
錫箔杯.....	1個

## 【做法】

1. 吉利丁片放在冰水中泡軟。
2. 酪梨切塊與布丁及濃縮液體營養品打成汁。
3. 將水、砂糖放入鍋中加熱至鍋邊產生小泡泡即熄火。
4. 將步驟3與步驟2混合攪拌後倒入錫箔杯後放入冰箱定型即可。

## 【營養小叮嚀】

1. 酪梨為油脂類食物而非水果類，富含單元不飽和脂肪酸，是補充熱量的好食材。
2. 針對熱量攝食不足的病人，均衡營養品的介入可增加熱量及蛋白質的攝取，此奶酪將此結合，為高營養的點心。
3. 吉利丁片為動物膠，素食者可用果膠粉替代。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
50克/每份	10.3克	2.3克	3.1克
熱量	72.3卡/份		