

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		