

銀耳紅豆湯



【成分】

乾紅豆.....40克
乾銀耳.....10克
砂糖.....20克

【做法】

- 1.將紅豆洗淨後加水煮軟備用。
- 2.銀耳泡軟，撈起去蒂並切成適口大小後煮軟備用。
- 3.將步驟1及2混合後加入砂糖溶解拌勻即可。

【營養小叮嚀】

- 1.紅豆屬澱粉類食物，20克乾紅豆相當於1/4碗飯，為一份醣類。
- 2.紅豆富含鐵質，20克紅豆中含有1.4毫克的鐵，相當於240克豬里肌肉(約2個手掌)的含鐵量，適合素食者做為含鐵食物來源。
- 3.銀耳即是白木耳，富含水溶性纖維，可促進腸胃蠕動。
- 4.可依個人喜好調整紅豆及銀耳的軟硬度。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
200克/每份	51.6克	0.3克	9.4克
熱量	240卡/份		