

香檸洋芋



【材料】

馬鈴薯.....	半顆
沙拉醬.....	3克
起司絲.....	3克
檸檬汁.....	適量
小烤皿.....	1個

【做法】

- 1.將馬鈴薯洗淨剖半蒸熟。
- 2.將沙拉醬、檸檬汁混合做為抹醬。
- 3.將抹醬均勻塗抹於馬鈴薯表面。
- 4.最後鋪上起司絲放入烤箱以250°C 烘烤5-10分鐘。

【營養小叮嚀】

- 1.馬鈴薯富含澱粉，是主食類食物，而非蔬菜類食物。
- 2.馬鈴薯應趁新鮮食用，若發芽會產生龍葵鹼 (solanine) 的有毒物質，不可食用。
- 3.馬鈴薯含維生素B、C及礦物質，是很好的鉀來源食物，美國心臟協會把它列為有益心臟健康的食物。
- 4.馬鈴薯經高溫油炸可能會使其營養成分受到破壞並產生有害物質，建議洗淨後以蒸烤的方式烹調食用。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
95克/每份	13.3克	2.8克	2.9克
熱量	90卡/份		