

鮮果西米露



【材料】

西谷米(乾).....	15克
去皮西瓜.....	60克
奇異果.....	40克
芒果.....	75克
鮮奶.....	120克
糖.....	10克
水.....	適量

【做 法】

- 1.將所有水果洗淨後，去皮切小丁備用。
- 2.取一湯鍋將水煮開後放入西谷米煮約10分鐘，至西谷米呈透明狀備用。
- 3.將糖、鮮奶及冰塊加入做法2，再將所有水果丁放入拌勻即可。

【營養小叮嚀】

- 1.紅西瓜富含茄紅素、 β 胡蘿蔔素及維生素A；芒果富含大量的 β 胡蘿蔔素及維生素B群。
- 2.西谷米屬於全穀雜糧類，其蛋白質極低，可將鮮奶改成低蛋白配方，作為腎臟病之低蛋白點心補充，糖尿病患者須注意份量代換。
- 3.可依季節或喜好更換水果。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每個	46克	5克	6克
熱量	253 卡		