

# 吃出好癌力

\*所有濃度可自行加水調整

材料：康素半包+印尼拉茶 1 包+溫水 150c.c.。

做法：將康素及印尼拉茶混合，再加入溫水攪拌均勻即可。

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
240 卡	6 克	8 克	37 克

材料：鹹奶麥粉 1 包+康寶蘑菇濃湯 1 包+溫水 200c.c.。

做法：將鹹奶麥粉及蘑菇濃湯包混合，再加入溫水攪拌均勻即可。

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
203 卡	5 克	6 克	32 克

材料：倍力素半罐+立頓減糖原味奶茶 1 包+溫水 30c.c.。

做法：將立頓減糖原味奶茶加入溫水攪拌均勻後，再加入倍力素即可。

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
218 卡	5 克	8 克	36 克

材料：雙卡 1/4 罐+麵茶 30 克+溫水 100c.c.。

做法：將麵茶加入溫水攪拌均勻，再加入雙卡即可。

\*亦可將 20 克麵茶加入 1/4 罐雙卡攪拌均勻，即為麵茶糊。

熱量	蛋白質	脂肪	醣類
262 卡	7 克	9 克	37 克

