



# 牛油果奇异果奶昔



夏天出汗较多，食用含丰富水分的奇异果可以补充身体水分流失。加上冰凉的酸奶，顿时暑气全消。



## 材料

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. 牛油果    | 1个(约200克) |
| 2. 奇异果    | 2个(约140克) |
| 3. 原味低脂酸奶 | 1杯(约245克) |
| 4. 蜂蜜     | 1汤匙       |
| 5. 冰      | 适量        |

## 制法

- 牛油果切半去核，用匙羹刮出果肉后切粒。
- 奇异果去皮切片。
- 把已切好的牛油果和奇异果放入搅拌机，加入酸奶、蜂蜜及冰块后用高速搅拌至幼滑质感即成。



## 营养 / 烹调小秘方

- 酸奶是牛奶经乳酸菌发酵而成的食物，其中的乳糖经乳酸菌发酵后大量减少，适合大部分患乳糖不耐症的长者食用。
- 牛油果含丰富维生素E，具抗氧化作用。要避免牛油果切开后变黑(氧化)，可在果肉上洒鲜榨柠檬汁，有助减慢氧化过程。

## 特别餐注意事项

### ● 糖尿餐

每份须与3块梳打饼(1-½份醣质)换算。



## 营养分析(一人分量)

|          |     |
|----------|-----|
| 热量(千卡路里) | 151 |
| 碳水化合物(克) | 18  |
| 蛋白质(克)   | 5   |
| 脂肪(克)    | 9   |
| 纤维素(克)   | 4   |
| 钠质(毫克)   | 48  |



长者健康服务

