



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

1. 牛油果切半去核，用匙羹刮出果肉后切粒。
2. 奇异果去皮切片。
3. 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

1. 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。
2. 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

