



牛油果奇異果奶昔



夏天出汗較多，食用含豐富水分的奇異果可以補充身體水分流失。加上冰涼的乳酪，頓時暑氣全消。



材料

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 牛油果 | 1個 (約200克) |
| 2. 奇異果 | 2個 (約140克) |
| 3. 原味低脂乳酪 | 1杯 (約245克) |
| 4. 蜂蜜 | 1湯匙 |
| 5. 冰 | 適量 |

製法

1. 牛油果切半去核，用匙羹刮出果肉後切粒。
2. 奇異果去皮切片。
3. 把已切好的牛油果和奇異果放入攪拌機，加入乳酪、蜂蜜及冰塊後用高速攪拌至幼滑質感即成。

營養 / 烹調小貼士

1. 乳酪是牛奶經乳酸菌發酵而成的食物，其中的乳糖經乳酸菌發酵後大量減少，適合大部分患乳糖不耐症的長者食用。
2. 牛油果含豐富維生素E，具抗氧化作用。要避免牛油果切開後變黑(氧化)，可在果肉上灑鮮榨檸檬汁，有助減慢氧化過程。



特別餐注意事項

- **糖尿餐**
每份須與3塊梳打餅 (1-½份醣質) 換算。

營養分析(一人分量)

熱量(千卡路里)	151
碳水化合物(克)	18
蛋白質(克)	5
脂肪(克)	9
纖維素(克)	4
鈉質(毫克)	48

