



# 凉粉西瓜盅



炎炎夏日，吃一口西瓜立即透心凉。西瓜凉粉是一款既低热量又有营养的健康甜品。



## 材料

- |         |            |
|---------|------------|
| 1. 小西瓜  | 半个         |
| 2. 无糖凉粉 | 1罐 (约530克) |
| 3. 蓝莓   | ¼杯         |
| 4. 低脂奶  | 120毫升      |

## 制法

1. 先将西瓜及凉粉放入冰箱冷藏。
2. 以西瓜挖球器挖出西瓜粒直至把所有肉刮出，西瓜粒及西瓜汁留起备用。
3. 凉粉切粒。
4. 将西瓜壳作为容器，加入凉粉及西瓜粒，最后加入蓝莓装饰。
5. 进食时以碗盛载1人分量凉粉，加入约半杯西瓜粒、2汤匙西瓜汁及2汤匙低脂奶即可。

## 营养 / 烹调小秘方

1. 西瓜含具抗氧化作用的β-胡萝卜素、维生素C和茄红素，能减低有害物质「自由基」对细胞的破坏。
2. 可用无糖豆浆或植物奶代替低脂奶。

## 特别餐注意事项

### ● 糖尿餐

每份须与 1份水果 (1份醣质) 换算。

## 营养分析(一人分量)

热量(千卡路里)	65
碳水化合物(克)	15
蛋白质(克)	2
脂肪(克)	0
纤维素(克)	0.6
钠质(毫克)	17.9

