

涼粉西瓜盅



炎炎夏日，吃一口西瓜立即透心涼。西瓜涼粉是一款既低熱量又有營養的健康甜品。



材料

1. 細西瓜 半個
2. 無糖涼粉 1罐 (約530克)
3. 藍莓 ¼杯
4. 低脂奶 120毫升

製法

1. 先將西瓜及涼粉放入雪櫃冷藏。
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備用。
3. 涼粉切粒。
4. 將西瓜殼作為容器，加入涼粉及西瓜粒，最後加入藍莓裝飾。
5. 進食時以碗盛載1人分量涼粉，加入約半杯西瓜粒、2湯匙西瓜汁及2湯匙低脂奶即可。

營養 / 烹調小貼士

1. 西瓜含具抗氧化作用的β-胡蘿蔔素、維生素C和茄紅素，能減低有害物質「自由基」對細胞的破壞。
2. 可用無糖豆漿或植物奶代替低脂奶。

特別餐注意事項

- **糖尿餐**
每份須與 1份水果 (1份醣質) 換算。

營養分析(一人分量)

熱量(千卡路里)	65
碳水化合物(克)	15
蛋白質(克)	2
脂肪(克)	0
纖維素(克)	0.6
鈉質(毫克)	17.9

