

低卡水果優格

材料:燕麥片 20 克+水 200 克、奇異果 53 克、紅龍果 55 克、
百香果 70 克、無糖低脂優格 100 克

成品照:

做法:

1. 將燕麥片泡水撈起備用
2. 將水果切丁備用
3. 低脂無糖優格+水果丁+燕麥混合即可食用

一人份營養標示: 註:醣類總克數含膳食纖維量



熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂質(克)	膳食纖維(克)
221.2	46.4	6	2	3.2

適用族群:纖維攝取不足

營養特性: 1.可改善因膳食纖維攝取不足之便秘，促進腸道健康預防三高等慢性疾

2.益生菌+豐富纖維可促進腸胃道健康.