粉拿鐵

材料:

紫地瓜 30 克、紅龍果 110 克、高麗菜 30 克、紅蘿蔔 20 克
優酪乳 240 克、高蛋白粉 10 克(本食譜使用三多乳清蛋白)、
腰果 5 克、冰水 50c.cc 或冰塊 50 克

成品照:

做法:

1. 將紫地瓜去皮蒸熟，高麗菜及紅蘿蔔川燙過備用.
2. 紅龍果洗淨切塊備用.
3. 將備料 1.2 與優酪乳、高蛋白粉、腰果、及冰塊
   使用果汁機打勻即可.

一份營養標示: 註:醣類總克數含膳食纖維量

熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂質(公克)	膳食纖維(公克)
326.1	58.3	12.9	5.3	3.3

適用族群: 癌症病人、輕度口腔潰瘍者、體重減輕者、疾病治療中食欲不佳者

營養特性:1.設計以均衡飲食為基礎，採天然食材攪打營養好吸收，富含天然果香好入口、預防體重減輕。
2. 富含植化素維生素及礦物質可改善治療造成之口腔黏膜潰瘍，輔助病友提升免疫力。
3.富含膳食纖維促進腸道健康。