

## 紫拿鐵

**材料:** 紫葡萄 85 克、香蕉 70 克、紫地瓜 55 克、黑木耳 50 克  
黑芝麻 5 克、杏仁果 3.5 克、優酪乳 240c.c、  
高蛋白粉 10 克(本食譜使用三多乳清蛋白)

**成品照:**



### 做法:

- 1.將黑木耳燙熟後切小塊.
- 2.水果洗淨後切塊備用
- 3.將 1.2 及所有食材放入果汁機攪打均勻即可食用
- 4.若過於濃稠可加 50c.c 稀釋.

**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)
384	59.6	19.4	9.2	7.5

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。