

黃拿鐵

材料:

蘋果 71 克、柳橙 113 克、黃金奇異果 43 克、黃肉地瓜 55 克
紅蘿蔔 25 克、蜂蜜優格 75 克、堅果 5 克、開水 200c.c
高蛋白 10 克(本食譜使用三多乳清蛋白)

成品照:



做法:

1. 將地瓜與紅蘿蔔洗淨切塊蒸熟.
2. 將蘋果、柳橙、黃金奇異果洗淨切塊備用.
3. 將備料 1.2 與蜂蜜優格、高蛋白粉、堅果、及開水
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)
341.2	57.5	15.2	7	6.3

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。