

綠拿鐵

材料:

蘋果 125 克、鳳梨 110 克、青江菜 20 克、綜合堅果 10 克、
蛋白粉 5 克(本食譜使用三多乳清蛋白)、開水 200c.c

成品照:



做法:

1. 蘋果及鳳梨洗淨切塊備用.
2. 青江菜洗淨切段燙熟備用.
3. 將 1.2 備料及堅果蛋白粉 200c.c 開水及 5g 攪打均勻即可食用.

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)
200.92	36.55	4.3	5.2	4.6

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。