

素食焗烤厚片+桂格完膳植物蛋白

材料:

厚片吐司 80 克、鳳梨 40 克、甜椒 30 克、蘑菇 40 克、
植物油 5 克、乳酪絲 70 克、桂格完膳植物蛋白 1 瓶

成品照:



做法:

- 1.將甜椒及蘑菇使用植物油炒軟
- 2.厚片吐司當基底加入鳳梨丁及作法一食材鋪平
- 3.在最上層撒上乳酪絲熱烤相約烤 10 分鐘待乳酪絲融化即可.

吐司進烤箱前邊及底部可使用錫箔紙包覆避免吐司口感乾硬

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)
774	111.35	26	26.4	6.7

適用族群:體重減輕者、需高蛋白飲食者、蛋奶素者適用

營養特性: 高熱量密度及高優質蛋白可輔助病患體重上升，進而改善或避免因治療引起之不適感。

使用多彩蔬菜及水果富含維生素及礦物質可幫助提升病患的免疫力及營養狀態