

金银三宝糖水

(2人份量)

材料:

粟米粒	1/2中号碗
马蹄粒	1/2中号碗(约5-6粒)
雪耳	1盏(约10克)
加钙豆奶	1 1/2杯(360毫升)
水	1/2杯(120毫升)

做法:

- 1) 把雪耳浸水至软身，洗净后撕开细块备用。
- 2) 马蹄洗净后刨皮，切成细粒。
- 3) 把水放入煲，加入粟米粒、马蹄粒煮15-20分钟，加入雪耳及加钙豆奶，煮滚便成。

营养师小贴士:

- 此食谱选用粟米、马蹄、雪耳等蔬菜材料，不但提供爽脆口感，更令糖水纤维素增加。
- 加钙豆奶本身已带有糖分，制作糖水时可减少加入额外大量糖分，同时亦可增加钙质吸收。

其他贴士:

煮食要注意安全，不要让年幼的儿童进入厨房。另外，亦要小心火种，避免头发或其他易燃的物料接触火种。

营养分析:

(1人份量)

热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纤维素 (克)	钙质 (毫克)
141.3	5.6	3.3	22.1	2.9	308.7

* 以上营养资料属一般情况，仅供参考。