

牛油果香蕉奶昔

(2 人分量)

材料:

牛油果 1 个
香蕉 1 只
低脂奶/脱脂奶 1 杯
蜜糖 1 茶匙

做法:

- 1) 将牛油果和香蕉去皮，切成块状，放入搅拌器。
- 2) 之后加入脱脂/低脂奶、蜜糖，一起搅拌便成。

营养师小贴士

-这款奶昔所含的热量较高，适合一些增重人士饮用。
-奶昔内的脂肪主要是来自牛油果，牛油果含有丰富的单元不饱和脂肪。单元不饱和脂肪可以帮助身体降低「低密度脂蛋白胆固醇」，(俗称坏胆固醇(LDL))。

其他贴士:

健康的体重有赖均衡饮食和适当的运动。即使是健康的食物亦不应过量进食。

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)
347.6	8.4	22.5	33.7	10.9	170

* 以上营养资料属一般情况，仅供参考。