

金銀三寶糖水

(2人份量)

材料：

粟米粒	1/2中號碗
馬蹄粒	1/2中號碗(約5-6粒)
雪耳	1盞(約10克)
加鈣豆奶	1 1/2杯(360毫升)
水	1/2杯(120毫升)

做法：

- 1) 把雪耳浸水至軟身，洗淨後撕開細塊備用。
- 2) 馬蹄洗淨後刨皮，切成細粒。
- 3) 把水放入煲，加入粟米粒、馬蹄粒煮15-20分鐘，加入雪耳及加鈣豆奶，煮滾便成。

營養師小貼士：

- 此食譜選用粟米、馬蹄、雪耳等蔬菜材料，不但提供爽脆口感，更令糖水纖維素增加。
- 加鈣豆奶本身已帶有糖分，製作糖水時可減少加入額外大量糖分，同時亦可增加鈣質吸收。

其他貼士：

煮食要注意安全，不要讓年幼的兒童進入廚房。另外，亦要小心火種，避免頭髮或其他易燃的物料接觸火種。

營養分析：

(1 人份量)

熱量 (千卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維素 (克)	鈣質 (毫克)
141.3	5.6	3.3	22.1	2.9	308.7

* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。