

高纖香蕉班戟

(1 人份量)

材料:

| | |
|-------|----------|
| 香蕉 | 1/2 隻 |
| 即食燕麥片 | 4 湯匙 |
| 即溶班戟粉 | 1/2 中號碗 |
| 開水 | 約 180 毫升 |

做法:

1. 將燕麥片及班戟粉拌勻，加入適量開水拌勻成粉漿。
2. 易潔鑊抹上少許油，燒熱，將適量粉漿倒進易潔鑊，兩面都煎至金黃色即可上碟。
3. 香蕉切片，放於班戟上即成。

營養師小貼士:

- 燕麥含有水溶性纖維，會與膽固醇結合並且把它排出體外，有助保持正常膽固醇水平。
- 香蕉含有豐富鉀質，維持體內水份及酸鹼平衡、維持心跳功能及神經系統傳導功能。

其他貼士:

購買預先包裝的食物或食物配料，例如：即溶班戟粉等，應先閱讀其營養標籤以瞭解其營養成份，選擇一些較健康，例如較低糖、鹽和脂肪的食物。

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) | 糖 (克) | 鹽 (毫克) |
|------------|------------|-----------|--------------|------------|------------|----------|-----------|
| 372.9 | 10.6 | 4.8 | 72.6 | 5.4 | 170.3 | 7 | 790.7 |

* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。