明愛賽馬會樂仁學校

關愛照顧者活動

「智營飲食」講座

醒神奶昔

(A)　士多啤梨香蕉奶昔 (350ml)
(家人及照顧者適用)

材料：

士多啤梨	5-6 顆
香蕉	半條
低脂牛奶#	250ml
快熟麥片	2 茶匙

做法：

1. 快熟麥片先用少量熱水浸軟。
2. 士多啤梨切開一半及香蕉切片。
3. 將所有材料連麥片放入攪拌器打勻，即成一杯健康奶昔！

(B)　提子蘋果奶昔 (350ml)
(特殊飲食需要適用)

材料：

大顆紅提子或青提子	1/2 碗
蘋果	1/2 碗
低脂牛奶#	250ml

做法:

1. 提子洗淨，去皮去籽再切開一半，蘋果去皮去核再切粒。
2. 將提子粒、蘋果粒及低脂奶倒入攪拌器攪勻即成有營養的奶昔。

小貼士：如何清洗士多啤梨？

I. 不要除去果柄，原粒士多啤梨放在筲箕，在流水下逐顆沖洗乾淨(最少 1 分鐘)，包括果柄的位置，並用手輕輕擦拭。如有殘餘的農藥，此步驟可清除。

II. 凍滾水沖洗（用大碗盛載水，加 1/3 茶匙鹽，放入士多啤梨攪動及浸 1 至 2 分鐘，然後放入筲箕用凍滾水再沖一下）。

III. 用乾淨布或廚房紙巾輕輕印乾水份。

註：#可按需要，改用杏仁奶或營養奶。

＊＊＊＊＊食譜由資深營養師吳琼薇女士設計＊＊＊＊＊