

低脂士多啤梨乳酪

(1 人份量)

材料:

雲呢拿/士多啤梨味低脂乳酪 250ml
士多啤梨，切薄片 4 顆

工具:

雪條模 或 小紙杯及雪條棒

做法:

1. 把士多啤梨加入低脂乳酪，攪勻。
2. 把已攪勻的乳酪倒入已預先雪凍的雪條模或小紙杯至八成滿。如用小紙杯，可用錫紙把紙杯封口。
3. 把乳酪放入冰格。
如用小紙杯，須於 45 分鐘後把乳酪取出。此時乳酪已半凝固，把已雪凍的雪條棒放入半凝固的乳酪中間。再把乳酪放入冰格，直到乳酪成固體便完成。

建議:

可用不同口味的乳酪及水果造出不同味道的雪條。

營養師小貼士:

- 喜歡雪條的人士，不妨轉換口味，嘗試這較健康的選擇。
- 乳酪的鈣質含量高，有助鞏固骨骼，減低日後出現骨折的機會，是健康飲食金字塔中奶類選擇之一。而且營養價值比一般雪條高，是夏日清涼小食的好選擇。

其他貼士：

預防骨質疏鬆，還要配合適量的載重運動，例如行山、跑步等，方可有效地鞏固骨骼。

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)
256	13	8.6	28.7	0.16	437.6

* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。