

缤纷鲜果串

(7-8 人份量)

材料:

奇异果	2 个
菠萝	1/2 个
香蕉	1 只
士多啤梨	10 粒
芒果	2 个
蜜瓜	1/2 个

乳酪浆:

原味低脂乳酪	250ml
燕麦	2 茶匙
柠檬汁	1/4 茶匙

做法:

1. 先把水果洗净，去皮去核，切粒，把水果放在碟上。
2. 用长木签把水果任意串在一起。
3. 把低脂乳酪、燕麦及柠檬汁捞匀成乳酪酱。
4. 把乳酪酱淋在水果串上。

提议:

可用 1 茶匙 100% 可可粉来代替柠檬汁，来造出不一样的风味。

营养师小贴士:

- 此水果串是既吸引又健康的联欢会小食。
- 水果含有丰富的维生素 A、C 及各种矿物质，能增强抵抗力，促进新陈代谢。
- 燕麦含有丰富的水溶性纤维，有助降低身体胆固醇及预防便秘。
- 乳酪的钙质含量高，有助巩固骨骼，减低日后出现骨折的机会，是健康饮食金字塔中奶类选择之一，而且营养价值比一般雪条高，是夏日清凉小食的好选择。

其他贴士:

缤纷鲜果串是派对的上上之选，但须紧记食用后不要把玩长木签，以免发生危险。

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)
105.2	3.16	0.52	20.2	2.79	87.1

* 以上营养资料属一般情况，仅供参考。