

高纤香蕉班戟

(1 人份量)

材料:

香蕉	1/2 只
即食燕麦片	4 汤匙
即溶班戟粉	1/2 中号碗
开水	约 180 毫升

做法:

1. 将燕麦片及班戟粉拌匀，加入适量开水拌匀成粉浆。
2. 易洁镬抹上少许油，烧热，将适量粉浆倒进易洁镬，两面都煎至金黄色即可上碟。
3. 香蕉切片，放于班戟上即成。

营养师小贴士:

- 燕麦含有水溶性纤维，会与胆固醇结合并且把它排出体外，有助保持正常胆固醇水平。
- 香蕉含有丰富钾质，维持体内水份及酸碱平衡、维持心跳功能及神经系统传导功能。

其他贴士:

购买预先包装的食物或食物配料，例如：即溶班戟粉等，应先阅读其营养标签以了解其营养成份，选择一些较健康，例如较低糖、盐和脂肪的食物。

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)	糖 (克)	盐 (毫克)
372.9	10.6	4.8	72.6	5.4	170.3	7	790.7

* 以上营养资料属一般情况，仅供参考。