

## 南瓜沙律

(2 人分量)

### 材料:

日本南瓜	1/6 个, 约 200 克
提子干	1 汤匙
杏仁片	1 汤匙
纯味低脂乳酪	1 汤匙
低脂沙律酱或蛋黄酱	1 汤匙

### 调味:

盐 少许

### 做法:

- 1) 南瓜去皮后, 切成块状, 放入器皿里, 用微波炉(750 W)加热 3-4 分钟, 将南瓜煮熟。(如家中没有微波炉, 可以将南瓜放上碟上, 隔水蒸约 15 分钟便可。)
- 2) 用干镬将杏仁片炒至稍为变色便可, 待用。
- 3) 将煮熟的南瓜, 用叉将其中一半压成南瓜蓉, 另一半稍压成粗粒, 之后加入纯味低脂乳酪、低脂沙律酱、少许盐与南瓜蓉捞匀。
- 4) 最后洒上提子干和杏仁片便可享用。

### 营养师小贴士

- 南瓜含丰富维生素 A, 有助视力, 粘膜组织和皮肤健康。
- 杏仁属果仁的一种, 含有对人体有益的脂肪, 有助吸收脂溶性的维生素, 如维生素 A、D、E、K。

### 其他贴士:

烹煮美食除了可供自己享用外, 也是与三五知己分享的好时机。但邀请他人进食前应先了解对方有否对食物的成份敏感。杏仁及乳类食品都是较常见的致敏原。

### 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)
132.5	3.4	6.5	17.0	1.6	60.6

\* 以上营养资料属一般情况, 仅供参考。