

## 低脂士多啤梨乳酪

(1 人份量)

### 材料:

云呢拿/士多啤梨味低脂乳酪 250ml  
士多啤梨，切薄片 4 颗

### 工具:

雪条模 或 小纸杯及雪条棒

### 做法:

1. 把士多啤梨加入低脂乳酪，搅匀。
2. 把已搅匀的乳酪倒入已预先雪冻的雪条模或小纸杯至八成满。如用小纸杯，可用锡纸把纸杯封口。
3. 把乳酪放入冰格。  
如用小纸杯，须于 45 分钟后把乳酪取出。此时乳酪已半凝固，把已雪冻的雪条棒放入半凝固的乳酪中间。再把乳酪放入冰格，直到乳酪成固体便完成。

### 建议:

可用不同口味的乳酪及水果造出不同味道的雪条。

### 营养师小贴士:

- 喜欢雪条的人士，不妨转换口味，尝试这较健康的选择。
- 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:

预防骨质疏松，还要配合适量的载重运动，例如行山、跑步等，方可有效地巩固骨骼。

### 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)
256	13	8.6	28.7	0.16	437.6

\* 以上营养资料属一般情况，仅供参考。