

牛油果香蕉奶昔

(2 人分量)

材料:

牛油果	1 個
香蕉	1 隻
低脂奶/脫脂奶	1 杯
蜜糖	1 茶匙

做法:

- 1) 將牛油果和香蕉去皮，切成塊狀，放入攪拌器。
- 2) 之後加入脫脂/低脂奶、蜜糖，一起攪拌便成。

營養師小貼士

- 這款奶昔所含的熱量較高，適合一些增重人士飲用。
- 奶昔內的脂肪主要是來自牛油果，牛油果含有豐富的單元不飽和脂肪。單元不飽和脂肪可以幫助身體降低「低密度脂蛋白膽固醇」，(俗稱壞膽固醇(LDL))。

其他貼士：

健康的體重有賴均衡飲食和適當的運動。縱使是健康的食物亦不應過量進食。

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)
347.6	8.4	22.5	33.7	10.9	170

* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。