

## 南瓜沙律

(2 人分量)

### 材料:

日本南瓜	1/6 個，約 200 克
提子乾	1 湯匙
杏仁片	1 湯匙
純味低脂乳酪	1 湯匙
低脂沙律醬或蛋黃醬	1 湯匙

### 調味:

鹽 少許

### 做法:

- 1) 南瓜去皮後，切成塊狀，放入器皿裡，用微波爐(750 W)加熱 3-4 分鐘，將南瓜煮熟。(如家中沒有微波爐，可以將南瓜放上碟上，隔水蒸約 15 分鐘便可。)
- 2) 用乾鑊將杏仁片炒至稍為變色便可，待用。
- 3) 將煮熟的南瓜，用叉將其中一半壓成南瓜蓉，另一半稍壓成粗粒，之後加入純味低脂乳酪、低脂沙律醬、少許鹽與南瓜蓉撈勻。
- 4) 最後灑上提子乾和杏仁片便可享用。

### 營養師小貼士

- 南瓜含豐富維生素 A，有助視力，黏膜組織和皮膚健康。
- 杏仁屬果仁的一種，含有對人體有益的脂肪，有助吸收脂溶性的維生素，如維生素 A、D、E、K。

### 其他貼士：

烹煮美食除了可供自己享用外，也是與三五知己分享的好時機。但邀請他人進食前應先瞭解對方有否對食物的成份敏感。杏仁及乳類食品都是較常見的致敏原。

### 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)
132.5	3.4	6.5	17.0	1.6	60.6

\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。