



大虾燕麦粥



【活力燕麦美味食谱】

大虾燕麦粥

食用场景

食用场景:早餐

制作时间:15分钟

材料准备时间:5分钟

食用人群:一般人群/减脂人群

食材名称及用量

 桂格即食燕麦片 30g(1/4碗)

 大虾(带壳) 30g(2只)

 鸡汤 210ml(1碗)

 香菜 3g(少许)

 生姜 2g(少许)

 胡椒 1g(少许)

 酱油 1g(少许)

 麻油 1g(少许)

 料酒 5g(适量)

 食用油 3g(1小勺)

 水 50ml(1/3碗)

制作步骤



1 锅内倒油，油热后放入大虾炒熟



3 放香菜装饰，淋上麻油和酱油



2 炒熟后加入燕麦片、料酒、鸡汤、姜丝、胡椒，加水煮开，煮至粘稠时出锅

营养点评

大虾燕麦粥是一款营养丰富、美味可口的粥品，它以大虾和燕麦为主要食材。大虾富含优质蛋白质、维生素和矿物质等营养素，尤其是铁元素，一份粥可以提供成人每日所需21%的铁摄入量。燕麦是一种低GI、高纤维的谷物，有益于血糖控制和促进肠道健康。本款燕麦粥口感丰富，质地软糯，是一道营养丰富的快手餐！

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	钠 (mg)	维生素B ₁ (mg)	维生素B ₂ (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)
205	8.1	9.5	19.7	4.0	338	0.10	0.09	16	3.2	0.92

* 营养素含量为1人份，以上食谱为1人份