

燕麦南瓜甘露



【活力燕麦美味食谱】

燕麦南瓜甘露

食用场景

食用场景: 间餐

制作时间: 10分钟

材料准备时间: 10分钟

食用人群: 一般人群

食材名称及用量



桂格轻畅无米粥-贝贝南瓜味 35g(1袋)



椰乳 80ml(2/3杯)



南瓜泥 50g(适量)



椰子水 200ml(1杯)



罐头小西米 25g(适量)



蜂蜜 5g(适量)

制作步骤



1 罐头小西米煮好加南瓜泥放入杯中挂壁



2 椰乳、椰子水混匀加热后加入燕麦片泡发5分钟,加入蜂蜜,倒入杯中

营养点评

燕麦片和南瓜的热量、脂肪含量较低,且富含膳食纤维,有助于促进消化和肠道健康。这款饮品具有浓郁的椰香,口感绵密,能够增加饱腹感,对于追求减重的人群来说,一份燕麦南瓜甘露仅含有189kcal热量,且其制作方法简单易行,只需要将燕麦、南瓜和椰子水等混合在一起即可。是一杯营养又健康的饮品。

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)
189	2.4	4.2	33.8	3.1	21	0.04	0.02	8	0.6	0.12

* 营养素含量为1人份,以上食谱为2人份