



燕麦牛油果色拉



【活力燕麦美味食谱】

燕麦牛油果色拉

食用场景

食用场景:午餐&晚餐

制作时间:50分钟

材料准备时间:10分钟

食用人群:一般人群/减脂人群

食材名称及用量

 桂格奇亚籽混合即食麦片 12g(4瓶盖)

 大米 44g(1/4碗)

 藜麦 10g(2瓶盖)

 虾仁 60g(3-4个)

 牛油果 50g(小果半颗)

 芒果 20g(适量)

 腰果 10g(2-3颗)

 西柚 30g(适量)

 法式芥末酱 20g(适量)

 水 74g(半碗)

制作步骤



1 将燕麦片、大米和水放入电饭煲快煮40分钟,冷却待用



2 将虾仁、牛油果、腰果、煮熟的藜麦、芒果、西柚、法式芥末酱放在燕麦米饭中,稍加拌匀即可

营养点评

牛油果含有多不饱和脂肪酸,大虾是优质蛋白的来源,腰果富含多种矿物质。一份燕麦牛油果色拉可以提供成人每日所需28%的蛋白质、20%的铁摄入量、16%的锌摄入量以及24%的膳食纤维摄入量。这款菜品营养均衡,口感清新,果香扑鼻。对于喜欢尝试新口味和注重健康饮食的人群,不妨可以尝试动手制作。

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)
463	16.9	15.6	60.8	5.9	180	0.20	0.14	59	3.0	2.34

* 营养素含量为1人份,以上食谱为1人份