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）：132.5

蛋白質 （克）：3.4

脂肪 （克）：6.5

碳水化合物 （克）：17.0

纖維素 （克）：1.6

鈣質 （毫克）：60.6

\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。