金銀三寶糖水

（2人份量）

材料：

粟米粒：1/2中號碗

馬蹄粒：1/2中號碗（約5-6粒）

雪耳：1盞（約10克）

加鈣豆奶：1.5杯（360毫升）

水：半杯（120毫升）

做法：

1把雪耳浸水至軟身，洗淨後撕開細塊備用。

2馬蹄洗淨後刨皮，切成細粒。

3把水放入煲，加入粟米粒、馬蹄粒煮15-20分鐘，加入雪耳及加鈣豆奶，煮滾便成。

營養師小貼士：

- 此食譜選用粟米、馬蹄、雪耳等蔬菜材料，不但提供爽脆口感，更令糖水纖維素增加。

- 加鈣豆奶本身已帶有糖分，製作糖水時可減少加入額外大量糖分，同時亦可增加鈣質吸收。

其他貼士：

煮食要注意安全，不要讓年幼的兒童進入廚房。另外，亦要小心火種，避 免頭髮或其他易燃的物料接觸火種。

營養分析

（1人份量）

熱量（千卡）：141.3

蛋白質 （克）：5.6

脂肪 （克）：3.3

碳水化合物 （克）：22.1

纖維素 （克）：2.9

鈣質（毫克）：308.7\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。