低脂士多啤梨乳酪

（1人份量）

材料：

雲呢拿/士多啤梨味低脂乳酪 250ml

士多啤梨，切薄片 4 顆

工具：

雪條模或小紙杯及雪條棒

做法：

1 把士多啤梨加入低脂乳酪，攪勻。

2 把已攪勻的乳酪倒入已預先雪凍的雪條模或小紙杯至八成滿。如用小紙杯，可用錫紙把紙杯封口。

3 把乳酪放入冰格。

如用小紙杯，須於 45 分鐘後把乳酪取出。此時乳酪已半凝固，把已雪凍的雪條 棒放入半凝固的乳酪中間。再把乳酪放入冰格，直到乳酪成固體便完成。

建議：

可用不同口味的乳酪及水果造出不同味道的雪條。

營養師小貼士：

- 喜歡雪條的人士，不妨轉換口味，嘗試這較健康的選擇。

- 乳酪的鈣質含量高，有助鞏固骨骼，減低日後出現骨折的機會，是健康飲食金字塔中奶類選擇之一。而且營養價值比一般雪條高，是夏日清涼小食的好選擇。

其他貼士：

預防骨質疏鬆，還要配合適量的載重運動，例如行山、跑步等，方可有效地鞏固骨骼。

營養分析（1人份量）：

熱量（千卡）：256蛋白質（克）：13脂肪（克）：8.6

碳水化合物（克）：28.7纖維素（克）：0.16鈣質（毫克）：437.6

\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。