繽紛鮮果串（7-8人份量）

材料：

乳酪漿：

奇異果2 個

原味低脂乳酪250ml

波蘿1/2 個

燕麥2 茶匙

香蕉 1隻

檸檬汁 1/4 茶匙

士多啤梨10粒

芒果 2 個

蜜瓜1/2 個

做法：

1. 先把水果洗淨，去皮去核，切粒，把水果放在碟上。

2. 用長木籤把水果任意串在一起。

3. 把低脂乳酪、燕麥及檸檬汁撈勻成乳酪醬。

4. 把乳酪醬淋在水果串上。

提議：

可用 1茶匙 100% 可可粉來代替檸檬汁，來造出不一樣的風味。

營養師小貼士：

- 此水果串是既吸引又健康的聯歡會小食。

- 水果含有豐富的維生素 A、C 及各種礦物質，能增強抵抗力，促進新陳代謝。

- 燕麥含有豐富的水溶性纖維，有助降低身體膽固醇及預防便秘。

- 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：

繽紛鮮果串是派對的上上之選，但須緊記食用後不要把玩長木籤，以免發生危險。

營養分析（1人份量）：

熱量（千卡）105.2

蛋白質（克）3.16

脂肪（克）0.52

碳水化合物（克）20.2

纖維素（克）2.79

鈣質（毫克）87.1\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。