高纖香蕉班戟

(1 人份量)

材料：

香蕉 1/2 隻

即食燕麥片 4 湯匙

即溶班戟粉 1/2 中號碗

開水 約 180 毫升

做法：

1 將燕麥片及班戟粉拌勻，加入適量開水拌勻成粉漿。

2 易潔鑊抹上少許油，燒熱，將適量粉漿倒進易潔鑊，兩面都煎至金黃色即可上碟。

3 香蕉切片，放於班戟上即成。

營養師小貼士：

燕麥含有水溶性纖維，會與膽固醇結合並且把它排出體外，有助保持正常

膽固醇水平。

香蕉含有豐富鉀質，維持體內水份及酸鹼平衡、維持心跳功能及神經系統

傳導功能。

其他貼士：

購買預先包裝的食物或食物配料，例如：即溶班戟粉等，應先閱讀其營養標籤以瞭解其營養成份，選擇一些較健康，例如較低糖、鹽和脂肪的食物。

營養分析：

(1 人份量)

營養分析（1人份量）

熱量（千卡）372.9

蛋白質（克）10.6

脂肪（克）4.8

碳水化合物（克）72.6

纖維素（克）5.4

鈣質（毫克）170.3

糖（克）7

鹽（毫克）790.7

\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。