



材 料 (6人份)

睡蓮梗200g、美濃瓜3粒、
愛文芒果1粒、豐水梨1粒、
火龍果1粒、珊瑚藻100g、
紅蘿蔔1條、洋菜2g

調味料

藍莓汁1t、原味優格200g

做 法

1. 紅蘿蔔雕刻成小魚造型汆燙後，裝飾備用。
2. 睡蓮梗汆燙冰鎮切細段濾乾備用。
3. 美濃瓜去籽雕刻成小船造型備用。
4. 洋菜以水600cc煮融過濾，加1t藍莓汁倒入盤中，盤邊圍繞紅蘿蔔小魚，待涼。
5. 泡發後珊瑚藻、水果切細丁放入瓜船，淋上優格，即為盛夏絕品。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量183.3大卡
2. 蛋白質3.9克、油脂1.8克、醣類37.6克

【食譜特色】

1. 含豐富的維生素C、水果酵素、益生菌。
2. 養顏美白、增加肌膚彈性、減少細紋。
3. 乳酸菌能維持腸道細菌生態平衡，改善腸道PH值與維持消化系統的健康。