

繽紛白玉捲

睡蓮



材 料 • (6人份)

1. 綠竹筍300g、小黃瓜200g、紅蘿蔔200g、睡蓮梗6條、粳條1片 (250g)
2. 盤飾: 水蓮、芒果、番茄、龍鬚菜適量

調味料 •

胡椒鹽、雞粉、蒜泥適量

做 法 •

1. 將竹筍、紅蘿蔔切條汆燙備用。
2. 睡蓮梗撕去外皮汆燙撈起泡冰水備用。
3. 小黃瓜切條備用。
4. 水蓮汆燙備用。
5. 將材料1加入調味料拌均勻備用。取一片粳條一開六，取適量的材料放入板條內捲起，再用水蓮綁緊即可。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量79.6大卡
2. 蛋白質2克、油脂0.5克、醣類16.8克

【食譜特色】

1. 高膳食纖維、β-胡蘿蔔素、維生素C
2. 降低紫外線對肌膚的傷害、預防黑色素沉澱、延緩肌膚老化速度
3. 能降低膽固醇及體脂肪、有效控制食慾及體重。