

水蓮培根捲

睡蓮



材 料 (6人份)

睡蓮梗60克、培根6片、
大朵乾香菇6朵、牙籤數隻、
麵粉1T

調味料

甜辣醬

做 法

1. 睡蓮梗汆燙切成與培根的寬度等長備用。
2. 香菇泡軟切絲，以少許橄欖油炒熟備用。
3. 培根切半條包捲睡蓮梗、香菇，再以麵粉糊抹邊，並以牙籤固定，再放入烤箱，上下火190度預熱5分鐘，烤十分鐘即可。
4. 最後拔掉牙籤、排盤，可沾甜辣醬吃，或直接吃。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量112.7大卡
2. 蛋白質4.9克、油脂8.3克、醣類4.5克

【食譜特色】

1. 豐富膳食纖維、蛋白質。
2. 蔬食搭配培根，能減少部份油膩感，並可抑制醃漬物中的亞硝酸鹽轉化為亞硝酸氨致癌物，降低癌症的風險。