



康程式

“輕” 鬆青瓜船

需求時間: 20 分鐘

材料: (5 人份量)

- 青瓜 2 條
- 紫椰菜 1/2 個細，切絲
- 瘦肉碎 120g
- 粟米粒 1 杯

調味料:

- 生抽 2 湯匙
- 粟粉 1 茶匙
- 紹興酒 1 湯匙

做法:

1. 青瓜去皮、取出籽、切段(約 8 厘米長)，作船。
2. 放 2 茶匙油，加入肉碎炒至半熟，加入調味。
3. 放入椰菜絲及粟米粒，加適量水份，炒至乾身和全熟。
4. 在青瓜船內放入肉鬆，即成。

營養分析: (1 份)

熱量: 149 卡路里

醣份: 11 克

脂肪: 1.3 克

飽和脂肪: 0.4 克

纖維素: 1.8 克

膽固醇: 14 毫克

維他命 C: 70 毫克

營養貼士:

每份青瓜船只供 149 卡路里，脂肪含量又非常低，加上椰菜、青瓜、粟米是飽肚食物，最適合減肥人士食用。

紫椰菜含花青素，具抗氧化作用，能夠減少人體受自由基的損害，有抗衰老、預防心血管病的功效。比較普通椰菜它的維他命 C 也高出 35%，對保持抵抗力有好處。