

咖哩雙筍

食譜設計：林育正 老師
賴冠菁 營養師

材 料(4人份)	簡易作法	營養特色
蘆筍80g 玉米筍80g 小蕃茄10顆 低脂優格200ml 咖哩粉40g	<ol style="list-style-type: none">1. 玉米筍、蘆筍燙熟；小蕃茄洗淨對半切備用。2. 低脂優格和咖哩粉以5:1比例調勻，在盤子塗上薄薄一層。3. 將蘆筍、玉米筍、小番茄在塗上咖哩優格的盤上排盤即可	<p>❖玉米筍除了富含胡蘿蔔素、維生素C、E與鈣、鎂、纖維外，還有多種氨基酸，可促進大腦細胞代謝。</p> <p>❖蘆筍所含的天門冬醯有消除疲勞功效，且其含豐富葉酸。</p>

營養素分析

蛋白質 4.6公克	脂肪 2.4公克	醣類 16.6公克
熱量 106.4大卡	鈉量 75.1毫克	纖維 6.49公克