

# 元氣鮮果蝦鬆

食譜設計：林育正 老師  
賴冠菁 營養師

材 料(4人份)	簡易作法	營養素分析/營養特色
芭樂 1顆 小番茄 12顆 百香果 2顆 草蝦 4尾 生菜 1朵	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 將草蝦燙熟後剝殼，把芭樂、小番茄、生菜葉及蝦子切成丁狀。</li><li>2. 將百香果切對半，留百香果當容器，果肉取出加少許水調勻，備用。</li><li>3. 將水果丁及生菜葉置入，最後擺上蝦仁丁再淋上百香果汁即完成。</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖此道菜含有多種果酸、維生素、礦物質及天然植化素健康佳餚。</li><li>❖應用當季蔬果入菜，滿足一天所需的水果攝取，用具有甜味高的百香果取代砂糖。</li></ul>

## 營養素分析

蛋白質 13.6公克	脂肪 2.2公克	醣類 14.1公克
熱量 130.6大卡	鈉量 355.5毫克	纖維 6.7公克