

南瓜濃湯



1.主食材(5 人份)

- (1) 南瓜 350 克
- (2) 雜糧飯 160 克
- (3) 核桃 20 克
- (4) 鹽巴 1 茶匙
- (5) 黑胡椒粉適量

營養分析(1 人份)：

熱量	121.6 大卡
蛋白質	2.7 公克
脂肪	3.6 公克
碳水化合物	21.4 公克

2.作法：

1. 南瓜洗淨含皮切塊蒸熟備用。
2. 核桃烤過並壓碎備用。
3. 於調理機放入南瓜、雜糧飯、鹽及黑胡椒，加水 1000 cc攪打。
4. 裝杯後，灑上核桃即可。