

『活力養生蔬果汁』食譜

【食材內容】

(300CC/杯，以下為 1 杯之食材份量)

西芹 20 克、紅蘿蔔 20 克、
小黃瓜 20 克、甜菜根 12 克、
苜蓿芽 3 克、牛蕃茄 20 克、
蘋果 25 克、芭樂 20 克、
鳳梨 25 克、柳橙 25 克、
檸檬 1 小片、枸杞 3 克



【製備方法】

1. 將鳳梨、柳橙、檸檬去皮後，切大丁備用。
2. 剩餘蔬果食材皆連皮(刷洗乾淨)，切大丁備用。
3. 將所有食材放入果汁機並加入開水 100CC，即可打成 300CC 蔬果汁。

【食材特色】

一年四季皆可飲用；不加糖，熱量低，保有食物原味，且風味佳，每杯 300CC 的蔬果汁約可提供一份蔬菜和一份水果的份量，幫您做好體內環保喔！！

每份重量 (c. c.)	熱量 (大卡)	水果類 (份)	蔬菜類 (份)	膳食纖維 (克)
300	61	1	1	5.14

營養師關心您的健康！

諮詢專線 松德院區營養科：(02)27263141# 1325 黃允臻營養師