

稻花香裡說豐年

十穀豐實意完滿

十穀



米飯

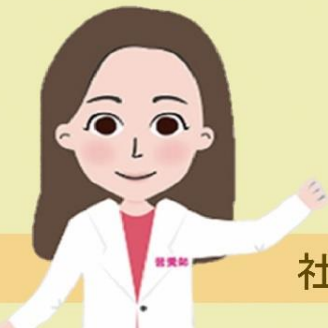
嚴選健康十穀米，粒粒飽滿營養高
膳食纖維含量高，體重減輕滿臉笑
腸道健康排便順，血糖穩定沒煩惱

食材

十穀米320g，約4碗飯(約2米杯)
糙米、燕麥、蕎麥、小薏仁、糯小米
高粱、麥片、紫米、綠豆仁、紅扁豆

做法

洗 | 淘洗2杯十穀米
泡 | 電鍋內鍋3杯水浸泡1小時
煮 | 外鍋2杯水烹煮
燜 | 燜30分鐘
水量可依個人口感喜好調整



社區營養師 強力推薦



臺北市社區營養推廣中心
Taipei City Community Nutrition Promotion Center

