



附件

【鮮蔬莎莎醬 DIY】

一、材料：

(一) 原料：

紅蕃茄 2 個、洋蔥 1 個、青辣椒 6 支、芫荽少許、蒜仁數粒、1 顆檸檬汁

(二) 調味料：

橄欖油 1 大匙、鹽 1 小匙、義大利香料適量、黑胡椒粒少許

二、作法：

(一) 將紅蕃茄、洋蔥、青辣椒、芫荽、蒜仁等洗淨切碎丁。

(二) 將上述食材放入碗中，再拌入適量橄欖油、鹽、義大利香料調味拌勻，放入冰箱靜置 30 分鐘備用（或烤肉前一晚製作包好後放入冰箱冷藏一夜）。

備註：將肉類、海鮮、甜椒等蔬菜置於炭火上烤熟後，即可搭配調味好的莎莎醬享用。



鮮蔬莎莎醬



烤肉沙拉佐莎莎醬



金菇洋蔥肉捲



彩椒雞肉串



鮮蔬莎莎醬與市售烤肉醬比較

品項 (每 15 公克)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
莎莎醬	6.4	0.1	0.3	0.8	0.2	56.7
市售烤肉醬	39.9	0.3	0.2	9.2	0	354



【鮮果冰磚飲 DIY】

一、材料：

(一) 原料：水梨、蘋果、火龍果、柚子、檸檬、奇亞籽、無糖茶飲

二、作法：

(一) 將水果洗淨、將可食用部分切小塊備用。

(二) 將分切好的小塊水果放入製冰盒，倒入白開水冰凍。

(三) 冰凍好的水果冰磚可依照個人的搭配茶飲、再加上適量奇亞籽泡開，清涼增纖又解渴！



蘋果水梨綠茶

柚香檸檬紅茶

雙色火龍果烏龍茶

1 份水果營養成分

品項	可食重量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)
蘋果	110	54	0.2	0.1	15.3	1.4
水梨	160	56	0.8	0.2	15.0	1.6
文旦	180	56	1.3	0.2	15.1	2.3
火龍果(白肉)	125	61	1.1	0.5	15.5	2.1
火龍果(紅肉)	125	60	1.4	0.3	15.4	1.6

備註：奇亞籽加入水分充分泡開後，口感更好。每公克奇亞籽大約提供 4.5 大卡熱量、0.3 公克的膳食纖維。