

臺北市立聯合醫院仁愛院區營養科

『有機南瓜豆漿』食譜

食材內容：

以下為 2 杯(500 cc)之食材份量：

有機黃豆 40 克、黃皮南瓜 40 克、冰糖 20 克

製備方法：

1. 將有機黃豆洗淨、泡水 8 小時，備用。
2. 將黃皮南瓜洗淨、連籽帶皮切塊，備用。
3. 將黃豆及南瓜放入電鍋蒸熟後，放入調理機，加入冰糖
4. 加熱開水至總量為 500 cc，即可攪打成 500 cc 的有機南瓜豆漿。



食材特色：

有機南瓜豆漿富含蛋白質、鈣質、胡蘿蔔素及植物固醇，且風味佳。

一杯 250CC 營養素含量如下：

食材	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	膳食纖維 (克)	鈣 (毫克)
有機南瓜 豆漿	141	9.0	3.1	19.5	3.3	45