

地瓜黑豆漿

材料: 黑豆 50 公克、地瓜(小)一條、水 300C. C.

作法:

1. 地瓜洗淨、先在電鍋中蒸熟，再以烤箱上下火 200°C 烤 30 分鐘，備用。黑豆洗淨、放入電鍋中煮熟，備用。
2. 將黑豆放入食物調理機中打成黑豆漿，再將烤好的地瓜放入一起攪打均勻即完成。

營養師小叮嚀

黑豆含有豐富的維生素 B、E，且含有豐富的不飽和脂肪酸，營養價值不輸黃豆。吃膩一般豆漿了嗎？下次試試黑豆做的黑豆漿吧！

營養成分

營養量	熱量 大卡 (kcal)	水分 克(g)	蛋白質 克(g)	脂肪 克(g)	碳水化合物 克(g)	膳食纖維 克(g)
	309	77.3	19.2	6.0	44.6	11.5

