

房屋资讯短片

片名：长者有「营」食谱 II - 消暑篇 - 凉粉西瓜盅

荧幕盖字： 长者有营食谱 II

荧幕盖字： 消暑篇
凉粉西瓜盅

荧幕盖字： 低热量

荧幕盖字： 西瓜含抗氧化物

荧幕盖字： 材料（4 人分量）
小西瓜 1/2 个
无糖凉粉 1 罐（约 530 克）
蓝莓 1/4 杯
低脂奶 120 毫升

荧幕盖字： 可用无糖豆浆
或植物奶代替低脂奶

荧幕盖字： 西瓜挖肉

荧幕盖字： 留起西瓜汁备用

荧幕盖字： 凉粉切粒

荧幕盖字： 将西瓜壳作盛器

荧幕盖字： 以蓝莓装饰

荧幕盖字： 加入适量西瓜汁
及低脂奶

荧幕盖字： 凉粉西瓜盅