

## 房屋资讯短片

片名：长者有「营」食谱 II - 消暑篇 - 牛油果奇异果奶昔

荧幕盖字： 长者有营食谱 II

荧幕盖字： 消暑篇  
牛油果奇异果奶昔

荧幕盖字： 酸甜幼滑 营养丰富

荧幕盖字： 乳酪乳糖含量较低  
适合乳糖不耐的长者

荧幕盖字： 牛油果含丰富维生素 E  
具抗氧化作用

荧幕盖字： 材料（4人分量）  
牛油果 1 个（约 200 克）  
奇异果 2 个（约 140 克）  
原味低脂乳酪 1 杯（约 245 克）  
蜂蜜 1 汤匙  
冰块（适量）

荧幕盖字： 牛油果切半去核

荧幕盖字： 剉成粒状挖出

荧幕盖字： 奇异果去皮切片

荧幕盖字： 所有材料放入搅拌机

荧幕盖字： 搅拌至幼滑

荧幕盖字： 牛油果奇异果奶昔