

房屋資訊短片

片名：長者有「營」食譜 II - 消暑篇 - 涼粉西瓜盅

熒幕蓋字： 長者有營食譜 II

熒幕蓋字： 消暑篇
涼粉西瓜盅

熒幕蓋字： 低熱量

熒幕蓋字： 西瓜含抗氧化物

熒幕蓋字： 材料（4人分量）
小西瓜 1/2 個
無糖涼粉 1 罐（約 530 克）
藍莓 1/4 杯
低脂奶 120 毫升

熒幕蓋字： 可用無糖豆漿
或植物奶代替低脂奶

熒幕蓋字： 西瓜挖肉

熒幕蓋字： 留起西瓜汁備用

熒幕蓋字： 涼粉切粒

熒幕蓋字： 將西瓜殼作盛器

熒幕蓋字： 以藍莓裝飾

熒幕蓋字： 加入適量西瓜汁
及低脂奶

熒幕蓋字： 涼粉西瓜盅