

房屋資訊短片

片名：長者有「營」食譜 II - 消暑篇 - 牛油果奇異果奶昔

熒幕蓋字： 長者有營食譜 II

熒幕蓋字： 消暑篇
牛油果奇異果奶昔

熒幕蓋字： 酸甜幼滑 營養豐富

熒幕蓋字： 乳酪乳糖含量較低
適合乳糖不耐的長者

熒幕蓋字： 牛油果含豐富維生素 E
具抗氧化作用

熒幕蓋字： 材料（4 人分量）
牛油果 1 個（約 200 克）
奇異果 2 個（約 140 克）
原味低脂乳酪 1 杯（約 245 克）
蜂蜜 1 湯匙
冰塊（適量）

熒幕蓋字： 牛油果切半去核

熒幕蓋字： 剉成粒狀挖出

熒幕蓋字： 奇異果去皮切片

熒幕蓋字： 所有材料放入攪拌機

熒幕蓋字： 攪拌至幼滑

熒幕蓋字： 牛油果奇異果奶昔