

健康營養補給站--夏日繽紛水果冰品



材料（4 人份）

- 葡萄 260 公克
- 哈密瓜 400 公克
- 芒果 450 公克
- 奇異果 375 公克
- 藍莓 50 公克
- 冷開水 200 c.c.
- 無糖優格 400 公克

營養成分（1 人份）

熱量	醣類	蛋白質	脂肪	維生素 C
200 大卡	40 公克	3 公克	3 公克	100 毫克

做法：

1. 葡萄洗淨，用冷開水/過濾水再沖洗過，對半切並去籽，入果汁機加 100 c.c. 冷開水打成葡萄汁，倒入冰塊模中，放進冷凍庫。
2. 哈密瓜洗淨，對半切後取果肉，切塊備用，入果汁機加 100 c.c.冷開水打成哈密瓜汁，倒入冰塊模

中，放進冷凍庫。

3. 芒果洗淨，去皮，切塊，放入果汁機，倒入 200 公克無糖優格，打成芒果優格，均勻後倒入保鮮盒中，蓋上蓋子入冷凍庫。
4. 奇異果洗淨，將果肉用大湯匙挖出，放入果汁機，倒入 200 公克無糖優格，打成奇異果優格，均勻後倒入保鮮盒中，蓋上蓋子入冷凍庫。
5. 步驟 3 及 4 的芒果及奇異果優格結冰後從冷凍庫取出，以鐵湯匙或冰淇淋杓挖成冰淇淋球狀呈盤。
6. 將葡萄及哈密瓜冰塊脫模，放到剛剛挖好的冰淇淋上擺盤。
7. 最後撒上洗好的藍莓（洗完且以冷開水/過濾水沖洗過）裝飾就完成囉！

營養室