

【健康營養補給站】護腎料理-低蛋白水果凍



您家中也有腎臟病友需要照顧嗎？腎臟病高居國人 10 大死因的第 10 名，在照護過程中，許多病友最常面臨的問題之一就是熱量攝取不足，它會導致體重不斷下降，但究竟餐間還適合吃什麼才能補充熱量呢？常見的點心選擇如：粉粿、粉圓、米苔目等低蛋白澱粉系列甜食，或是您也能透過今天這支影片來學習，如何自己在家製作吸睛又好吃的低蛋白高熱量水果凍。

食材(1 人份)

火龍果塊 50 公克、蓮藕粉 40 公克、砂糖 15 公克、水 150 毫升

製作步驟

1. 將火龍果、蓮藕粉、砂糖及水倒入攪拌機中，用攪拌機攪打至杯內粉漿均勻，沒有粉粒殘留即可。
2. 將粉漿倒入鍋中並開小火，開火後須持續不斷的攪拌，以避免蓮藕粉沉底燒焦。
3. 果凍會由鍋底開始出現凝塊，繼續由底部翻攪，粉漿會逐漸濃稠，呈現顏色半透亮的果凍狀，即可關火。
4. 將煮熟的果凍分次填充於已沾水的果凍模型中，可以防止沾黏，幫助果凍脫模。
5. 填裝完成後，用鏟子稍微加壓抹平頂部，幫助模型填充更緊實。
6. 最後將模具放入冰箱冷藏 1 小時，將冷藏定型後的果凍脫模，可愛又 Q 彈的低蛋白高熱量水果凍就完成啦！

營養成分(1 人份)

品項	護腎料理-低蛋白水果凍
熱量(大卡)	227
碳水化合物(公克)	56
蛋白質(公克)	0.6
脂質(公克)	0.1
鉀(毫克)	122
磷(毫克)	19

今天這款低蛋白高熱量點心除了可以滿足腎臟病友需要低蛋白的需求外，又能補充熱量。而且我們使用新鮮火龍果顏色，取代色素、香料、水果罐頭等，減少加工性產品的使用，並增加在地當季的蔬果，在享受美食的同時又能減少碳排放，讓大家在照顧健康的同時還能用「吃」來幫助地球喔！歡迎大家一起在家嘗試看看。