

黃金燕麥塔

撰文◎營養室營養師 曾靜娥



「黃金燕麥塔」顛覆您對蛋塔的印象，無奶油、無精緻糖，取而代之的是香甜濃郁的東昇南瓜與高纖燕麥，搭配代糖與低GI無糖豆漿，打造出一款健康滿足口感的甜品。不只好吃，還能吃得安心，特別適合想要輕盈生活、又不想犧牲味蕾的人，滿足嘴饞又不負擔！

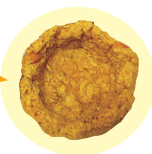
營養小百科：燕麥片除了醣類、蛋白質、維生素與礦物質等營養素外，更含豐富的膳食纖維，可促進腸道蠕動，增進飽足感；南瓜內含β-胡蘿蔔素、維生素C、維生素E具抗氧化作用，可清除自由基預防癌症。β-胡蘿蔔素還可保護黏膜組織、皮膚與眼睛並增強免疫力；選用富含膳食纖維的無糖低熱量豆漿，對想要減重與健身者是良好的蛋白質來源，對於乳糖不耐症者也是很好的牛奶替代品。

材料 四人份

燕麥片100公克、東昇南瓜150公克、蛋1顆、無糖豆漿50毫升、三多代糖2至3公克

做法

- ①南瓜處理：將東昇南瓜洗淨、切塊後蒸熟。
- ②塔皮製作：
 - 將燕麥片與蒸熟的南瓜搗碎混合成泥，分成四等份。
 - 每一等份揉成小麵糰狀，用手指往內凹出空間，作為內餡的容器。
 - 烘烤定型：將塔皮放入烤箱或氣炸鍋中，以180°C烘烤五分鐘，幫助定型。
- ③內餡製作：將蛋、無糖豆漿與代糖一起打勻。
- ④將內餡液倒入定型好的塔皮中，放入烤箱或氣炸鍋，以160°C再烤十二分鐘。



營養成分分析 一人份（約70公克）

熱量(大卡)	145	碳水化合物(公克)	21
蛋白質(公克)	6	膳食纖維(公克)	1.8
脂肪(公克)	4		

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：17147@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號 社區醫學部。