

地瓜 豆奶慕斯

撰文◎營養室營養師 梁芷惠

豆腐、豆漿等黃豆製品，是優質植物蛋白質來源；地瓜則富含膳食纖維、維生素A、C及β-胡蘿蔔素，能促進腸道健康、提升抗氧化能力。地瓜豆奶慕斯是全素高纖低脂點心，適合減脂、幼童及長輩點心食用。✪

材料 一人份

熟地瓜泥80克、中華豆腐50克、濃無糖豆漿70毫升、蜂蜜7克、素食吉利丁粉0.5克

做法

- ①先將水煮滾，中華豆腐熱水燙過並去除多餘水分。
- ②地瓜去皮切塊，放入水中煮熟，取出後壓成

泥狀備用。

- ③將素食吉利丁粉加入豆漿中拌勻，小火加熱攪拌至完全溶解。
- ④將地瓜泥、豆腐、豆漿、蜂蜜使用果汁機攪打均勻，直到滑順無顆粒質地。
- ⑤倒入容器內冷藏3-4小時。
- ⑥取出後，可以在上層加上無糖蘋果醬或水果（例如柳橙果粒）搭配食用，可增添風味。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	175
蛋白質(公克)	7
脂肪(公克)	3
碳水化合物(公克)	30



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。