

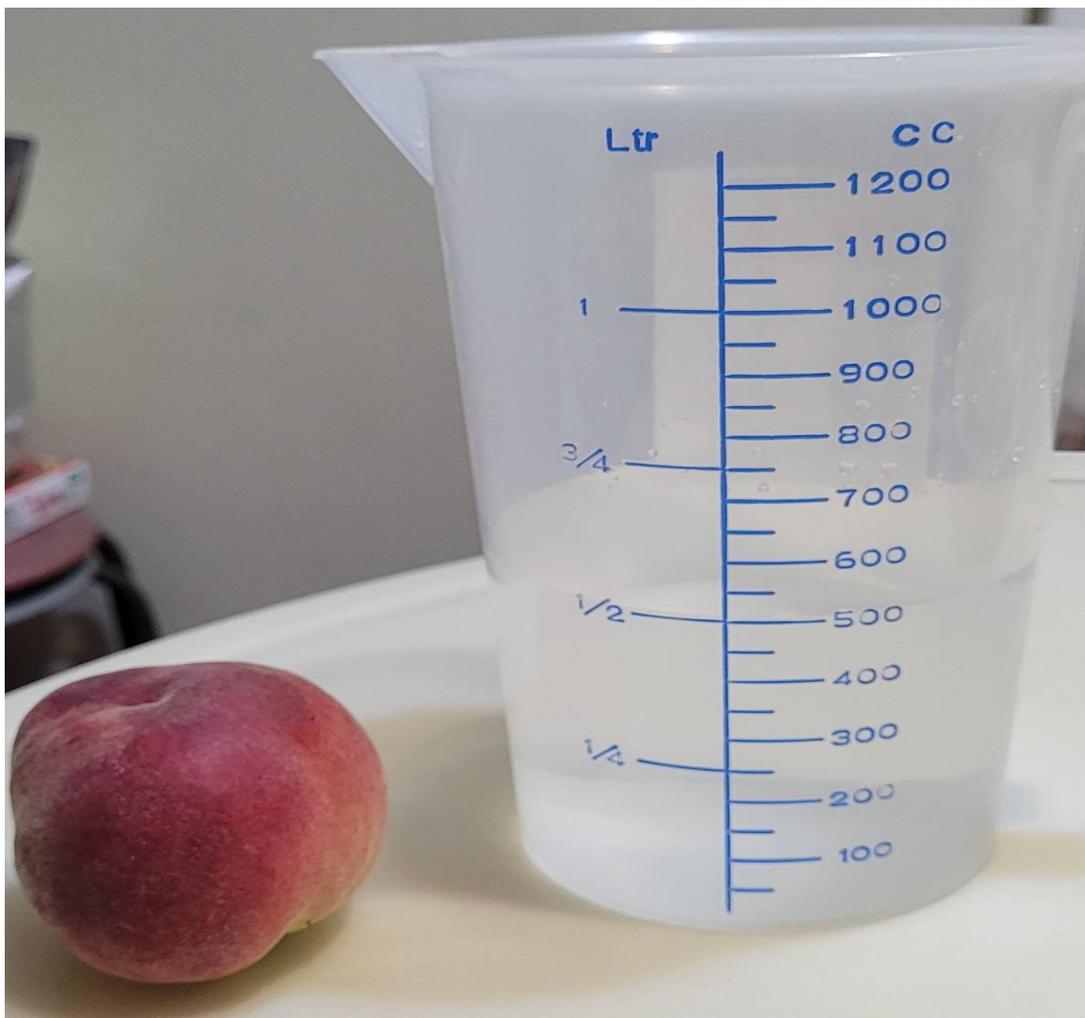
準備材料

- ▶ 蜜桃一顆
- ▶ 蒟蒻果凍粉 40 克
- ▶ 糖 10 克
- ▶ 水 500ml

細砂糖 (10G) 、蒟蒻粉 (40G)



蜜桃 1 顆、水 500ml



步驟一

- ▶ 蜜桃削皮，切丁
- ▶ 蜜桃丁均勻鋪在容器中



步驟二

▶ 將蒟蒻粉及糖倒入水中



步驟三

▶ 攪拌均勻後加熱煮沸

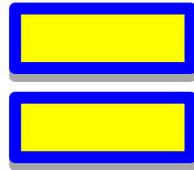


步驟四

- ▶ 沸騰後倒入容器中，放涼後冷藏
- ▶ 冰涼口感更佳



營養標示 ~



蜜桃果凍

熱量

102 大
卡

蛋白質	脂肪	碳水化合物	膳食纖維	糖
1.2 公克	0.2 公克	26.3 公克	1.9 公克	21 公克

跟著我的餐盤六口訣 均衡吃

每餐水果拳頭大 菜比水果多 1 點 飯跟蔬菜 1 樣多 豆魚蛋肉 1 掌心 堅果種子 1 茶匙 每天早晚 1 杯奶

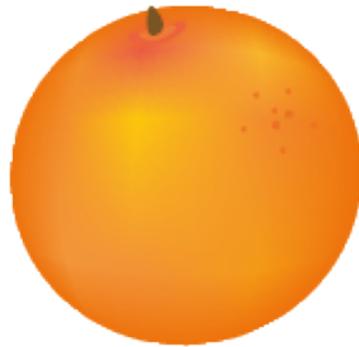
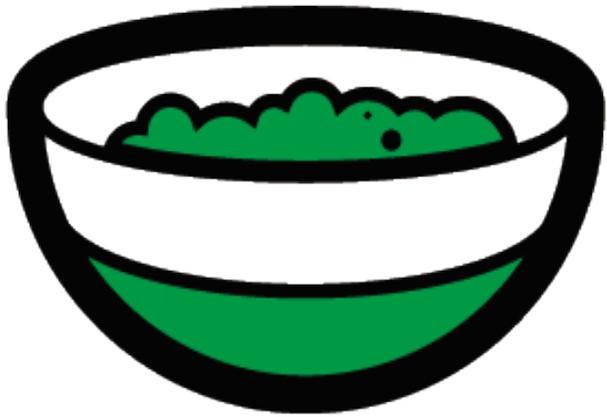


★ 每日熱量參考值 2000 大卡，每日添加糖攝取最好不要超過 50 公克



天天 蔬果，健康跟我走！

(每天至少攝取 3 份蔬菜、2 份水果)



半碗 煮熟蔬菜是 1 份 拳頭大小 水果是 1 份

國民健康署及新竹縣政府衛生局 關心您 本經費來自菸捐挹注 廣告