

食譜 Recipes



美味果撻

(約 4 人分量)

食材：

麥方包 (去皮)	4 片
低脂純味乳酪	½ 杯
新鮮士多啤梨、藍莓	½ 杯
奇異果	1 個
(註：1 杯 ≈ 240 毫升)	



調味料：

檸檬汁	少許
-----	----

烹調方法：

1. 焗爐先預熱至攝氏 160-180 度，備用。
2. 麥方包先壓扁，鋪入果撻模中，再放入爐焗 5-6 分鐘至金黃色 (或因應個人喜好可調節烘焙時間)，在室溫中待涼，備用。
3. 洗淨藍莓。奇異果去皮、切片。士多啤梨切成水果塊，加少許檸檬汁以免氧化而變黑。
4. 將適量的乳酪放入果撻杯內，再以不同的水果鋪面，即成。



營養小貼士

1. 以麥包代替傳統牛油皮果撻，加添膳食纖維，亦有助降低熱量及脂肪，健康又美味。
2. 以乳酪代替忌廉，減少熱量及脂肪之餘，亦添加了鈣質及蛋白質等營養要素。
3. 採用烘焙方法，減少用油之餘，更令食物香脆可口。