

# 食譜

## Recipes



### 青蛙能量棒

(約 4 人分量)

#### 食材：

香蕉	1 隻
菠菜	2 碗
芒果	1 個
椰子水	120 毫升

(註：1 碗 = 250-300 毫升)



#### 烹調方法：

1. 將所有食材放入攪拌器打至幼滑。
2. 之後把混合物倒進雪條模，放入冰箱 3 小時或至凝固即成。



#### 營養小貼士

1. 將菠菜混入雪條中，有助孩子多嘗試不同蔬菜。
2. 水果含天然果糖，不需添加糖分，美味又健康。
3. 宜選熟透的香蕉和芒果，以增添香氣和味道。