

食譜

Recipes



貓咪米餅

(約 1 人分量)

🍴 食材：

米餅 (圓形)	1 片
士多啤梨	1 粒
香蕉	½ 隻
藍莓乾	數粒
提子乾	數粒
白麪包	1 片



🍷 調味料：

花生醬	1 湯匙
-----	------

🍳 烹調方法：

1. 士多啤梨洗淨，切薄片。
2. 香蕉去皮、切片，再從一塊香蕉片中切出一個小三角形。
3. 白麪包切幼條。
4. 在米餅上塗上花生醬。
5. 將士多啤梨放在米餅上作耳朵、藍莓乾作眼睛、提子乾作鼻子、香蕉片作臉頰、三角形香蕉作嘴巴，和麪包條作鬍鬚。



營養小貼士

1. 蔬菜和水果如甘筍、香蕉、青提、提子乾提供豐富的膳食纖維和維生素，有益健康。
2. 在香蕉片上加數滴檸檬汁，可以防止香蕉因氧化而變黑。
3. 宜選不經油炸的米餅。