

夏日輕爽沙拉

五色蔬菜配清爽沙拉醬

夏天腳步逼近，各位親愛的朋友們：
想必體重危機感一定開始高漲了，想減肥又不想忌口嗎？
營養師特製美味又熱量低的沙拉醬，
只要輕鬆將特調的沙拉醬拌入蔬菜中，
立即把蔬菜變得好吃又營養喔！

讓您愛吃 不發胖

蔬菜材料

小黃瓜20克、玉米筍20克、
美生菜40克、黃甜椒10克、
紅甜椒10克、沙拉醬適量

備註：以上蔬菜可以隨著一年四季
或個人喜好來變換哦！

◎作法：

- 1.玉米筍稍微川燙後備用。
- 2.美生菜洗淨、切成一口大小；小黃瓜、甜椒洗淨、切三角形。
- 3.將各種鮮蔬盛盤，淋上以下特調沙拉醬即可食用。
- 4.也可上桌時附上醬汁，酌量使用。

◎熱量：25大卡

◎膳食纖維：1.6公克

芒果優格醬

◎材料：愛文芒果1.5片、市售零脂優格醬50克

- ◎作法：
- 1.愛文芒果洗淨後，切成適當塊狀。
 - 2.將愛文芒果及零脂優格醬先放入果汁機。
 - 3.開啓果汁機均勻打成汁狀即可。

◎熱量：100大卡

◎膳食纖維：1.2公克



食材特色

- 1.新鮮多色蔬菜中，富含維生素、礦物質及纖維素，可協助清除腸內宿便及幫助膽固醇的排泄哦！
- 2.優酪乳中含有豐富的乳酸菌，可以協助腸道有益菌叢的生長、腐敗菌減少，使腸道菌叢生態平衡的優點，並幫助人體對鈣質、蛋白質的吸收。
- 3.本道沙拉中的膳食纖維約2.8克(沙拉+醬汁)，衛生福利部食品藥物管理署每日營養素攝取量之基準值提到，熱量2000大卡中必須要攝取20克的膳食纖維，吃了這一碗輕爽沙拉，即符合了14%的基準值了唷！

貼心小叮嚀

- 1.原味優格味道偏酸，且會有一股發酵異味，不少廠商都會放入添加物（例如：糖、香料等）增加口感和美味，建議大家應選購原味、天然、低脂或脫脂的優格，並且適量攝取哦！



寶建醫療
社團法人

寶建醫院 關心您的健康