



## 琥珀花生 (烹調時間:30 分鐘)

餐與餐之間，想找點健康的零食來過口癮？花生就是不錯的選擇，不如試試琥珀花生，加入了授乳媽媽專屬的奶粉來混和，輕輕炒一炒就上桌，微甜又香口，營養豐富又健康，閒時當零嘴也不錯。

### 材料及份量：(2 - 3 人分量)

花生	300 克
白糖	適量
Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉	50 克
植物油	少量

## 做法：

1. 花生先洗淨，保留紅衣，放入鍋加水煮至 8 成熟。
2. 熱鑊下油，將 Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉混和少量熱水至溶解，連同白糖下鑊，攪勻成奶糖漿。
3. 倒入花生，迅速翻炒均勻，放涼即可食用。

## 溫馨提示：

花生有催乳的優點，當中有高達 30% 的蛋白質含量及 8 種氨基酸，還有優質脂肪酸，有助製造母乳，還有助生髮和養顏。不過花生的熱量甚高，建議每日最多用手掌心的份量（30 克）。

Anmum™ YOU&B 全港首個懷孕及授乳媽媽飲食網站為全港媽媽提供各種懷孕週期及授乳有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般懷孕及授乳媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。