



## 蔬菜奶蛋餅 ( 烹調時間:15 分鐘 )

雞蛋看似普通，蘊含營養卻多不勝數，如維他命 A、B1/2、葉酸、氨基酸、硒及磷等等，更是天然的優質蛋白質來源，對提升母乳質量很有幫助！配合 Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉，額外添加鈣質、維他命 C、DHA、GA、鉀質、膳食纖維，能補充雞蛋中的不足，提供全面的營養。同時兼顧營養吸收、提升免疫力及調理修身的功效，值得一試！

### 材料及份量：( 1 - 2 人分量 )

雞蛋	2 個
Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉	30 克
芥蘭	2 棵
菠菜	1 棵
鹽	5 克
植物油	少量

## 做法：

1. 芥蘭去掉葉，削去厚硬的外皮，洗淨後切粒；波菜切段備用。
2. 雞蛋先打入碗中打發。
3. 將蛋液、波菜與芥蘭粒混合，再加入 Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉混和，加鹽以調味。
4. 取平底鑊，以小火熱鑊並下油，倒入蛋液後輕輕轉動鍋身，使蛋液均勻鋪滿鑊底。
5. 蓋上鍋蓋小火燜 3 分鐘，至蛋餅表面逐漸凝固。
6. 將蛋餅翻轉，再以小火燜煮 2 分鐘，取出後切小塊食用。

## 溫馨提示：

將芥蘭去皮切粒，吃起來更爽脆有咬勁；芥蘭含豐富胡蘿蔔素及鈣，更含有有機鹼，吃起來有一點點微苦，卻能刺激味覺，增進食慾。當中的膳食纖維能加快腸通蠕動。如果不喜歡芥蘭，也可以換成其他時令蔬菜，如三色椒或磨菇。

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。