



## 牛油果香蕉奶昔 15分鐘

牛油果香蕉奶昔含有豐富的葉酸、鉀、膳食纖維及多種維他命，充分補充孕媽媽的營養需要。奶昔加入有利小寶寶腦部發育的合桃，並配合雲呢拿籽與青檸汁提升味道層次。牛油果含有豐富的單元不飽和脂肪，幫助身體降低壞膽固醇，而且對小寶寶發育十分重要。

### 材料及份量：(4人分量)

Anmum™ 孕婦奶粉 150 克

牛油果 2 個

青檸汁 數滴

香蕉 2 條

合桃 3 粒

水 1 公升

新鮮雲呢拿枝 半條

## 做法：

1. 新鮮雲呢拿枝切半後取出雲呢拿籽備用。
2. 將雲呢拿籽與水放入鍋中煮沸，關火後加入 Anmum™ 孕婦奶粉拌勻，再用過濾網（茶隔之類）濾去顆粒。
3. 青檸榨汁備用。牛油果切半後去核，用湯匙挖出果肉；香蕉去皮，切成塊狀。
4. 將牛油果、香蕉、合桃、青檸汁與奶一併用攪拌機打至幼滑。

## 溫馨提示：

牛油果的鉀、鎂、鈣、鋅等礦物質含量會隨成熟程度而增加，香氣和口感亦比較濃郁滑順。當綠色外皮的色澤轉深，用手按壓感到軟脆時，便代表牛油果進入成熟狀態。

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，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。