



## 西班牙蔬菜蛋餅 30分鐘

西班牙蔬菜蛋餅蘊含大量碳水化合物，還有豐富蛋白質、多種維他命及礦物質，提升體力迎接新一天。雞蛋所含營養成分均衡而全面，尤其蛋黃的膽鹼對於小寶寶的大腦發育非常有益，亦有助孕媽媽保持良好的記憶力。

### 材料及份量：(4 人分量 )

- 新鮮馬鈴薯 1 個
- 番茄半個
- 紅甜椒半個
- 洋蔥半個
- 橄欖油 1 湯匙
- 雞蛋 4 隻
- 帕馬森芝士碎 2 湯匙
- 牛奶 2 湯匙
- 鹽 1/4 茶匙
- 糖 1 茶匙
- 白胡椒粉適量

## 做法：

1. 馬鈴薯去皮及切成薄片，泡進鹽水避免氧化變色。洋蔥及番茄切絲，紅甜椒切丁。
2. 雞蛋打散後加入牛奶、芝士、糖、鹽及白胡椒粉調味，拌勻。
3. 在平底鍋以中火加熱橄欖油，放入洋蔥炒至半透明狀，起鍋待用。
4. 將蛋漿分成兩等份。以中火加熱平底鍋，先加入一份蛋漿，再均勻鋪上馬鈴薯、番茄、洋蔥及紅甜椒，接著倒進餘下的蛋漿。
5. 加上鍋蓋焗煮 8 ~ 10 分鐘，直至雞蛋和馬鈴薯熟透即可上碟。

### 溫馨提示：

2016 年美國全民飲食建議，已經取消對高膽固醇食物的建議上限，所以孕媽媽可以安心每天吃 1-2 隻雞蛋。

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。