



## 香橙奶凍 15分鐘

香橙奶凍食材簡單，卻富含多種孕媽媽必需營養。牛奶是補充鈣質與蛋白質的主要來源，還有多種胺基酸、乳酸、礦物質及維他命等，幫助小寶寶健康成長。而香橙能夠促進食慾，緩解孕吐，加上含有膳食纖維和果膠，有助增強腸道蠕動及通便。

### 材料及份量：(4人分量)

Anmum™ 孕婦奶粉 75 克

清水 400 毫升

鮮榨橙汁 200 毫升

魚膠片 24 克

白糖 30 克

橙皮茸 1 茶匙

## 做法：

1. 將魚膠片用溫水浸軟備用。
2. 鮮橙洗淨，把外皮刨茸，然後切半從果肉榨取橙汁。
3. 將橙皮茸、白糖、Anmum™ 孕婦奶粉與水放鍋煮沸後關火，加入已泡軟的魚膠片，拌勻。
4. 放涼後與橙汁拌勻，再注入小杯，於雪櫃冷藏至凝固。

### 溫馨提示：

橙含大量維他命 C、胡蘿蔔素等多種營養素，如以橙皮入饌，應徹底清洗外皮或選購有機香橙。此外，橙子雖然營養豐富，但由於含糖量高，所以為免孕媽媽攝取過多糖分，每日最好不要吃超過兩個橙，減低體重上升的機會。

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。