

營養早餐食譜

蘋果雞蛋沙律三文治

所需食材：半個蘋果、一個水煮雞蛋、酸奶、食用油

製作步驟：

- 1.將蘋果洗淨後切成粒狀
- 2.把水煮雞蛋剝殼後搗碎，再與適量的蘋果丁、酸奶混合
- 3.在鍋中倒入少量油，將兩塊吐司煎至金黃焦脆
- 4.在一塊吐司上放上混合好的沙律，再蓋上另一塊吐司
(可根據個人喜好加入蔬菜、火腿等食材)



樹莓核桃燕麥粥：

所需食材：燕麥片、牛奶、樹莓、核桃肉

製作步驟：

- 1.在碗中加入適量的燕麥片，再倒入熱牛奶攪拌均勻
- 2.洗淨樹莓並瀝乾水分
- 3.將核桃肉和樹莓放在燕麥粥上
(可根據個人喜好將樹莓和核桃換成其他水果或堅果)



粟米蔬菜蛋餅：

所需食材：兩個雞蛋、粟米粒、食用油、蔬菜、番茄醬

製作步驟：

- 1.在碗中打入兩個雞蛋打散，再加入適量粟米粒
- 2.在鍋中倒入少量油加熱後倒入粟米蛋液
- 3.蛋液凝固後翻面，待熟透後盛出
- 4.在蛋餅上加入蔬菜葉、少量番茄醬後捲起來
(可根據個人喜好加入培根、芝士等食材)

