

紅棗木耳冰沙

【材料】(一人份)

乾白木耳:5 克 紅棗:1~2 粒 水:一碗
煮甜甜:適量 玉米粉:適量 (調水 1:1)

【作法】

- 1、白木耳泡水 20 分鐘，去蒂後切碎
- 2、白木耳、紅棗、煮甜甜、玉米粉加入鍋中，水煮開後蓋上鍋蓋後以中小火煮 15 分鐘
- 3、冬天可直接溫熱食用，夏天可冷凍後用湯匙刮取製成冰沙

【營養成分】

熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維
19.2 大卡	4.5 克	0.3 克	—	0.8 克