

## 三仙女

【材料】(一人份)

愛玉 仙草 蒟蒻 煮甜甜:300 毫克

【作法】

1、將材料切丁，放入加好代糖之糖水即可

【營養成分】

熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維
20 大卡	4.2 克	0.8 克	—	0.7 克