

《銀齡營養餐單》 第五集

低脂乳酪杯 (1 人分量)

食材：

食材	份量
1. 低脂原味希臘乳酪	100 克
2. 車厘子 (去核)	5 粒
3. 杏仁 (切碎)	5 粒

做法：

1. 將所有材料放入碗中
2. 慢用。