

《銀齡營養餐單》 第六集

哈密瓜雪葩(2 人分量)

食材：

食材	份量
1. 哈密瓜 切粒 急凍	$\frac{1}{3}$ 個
2. 暖水	60 毫升
3. 檸檬 榨汁	$\frac{1}{2}$ 個

做法：

1. 將急凍的哈密瓜解凍五分鐘，然後加入暖水和檸檬汁放入攪拌機。攪拌至光滑。
可以立即食用；
2. 或將其放入可重新密封的容器中，並在冰格中保存 30 分鐘，質地更硬。
3. 慢用。