

## 高纖低糖龍舌蘭蜜菠蘿冰



高纖低糖龍舌蘭蜜菠蘿冰

(綜合報道)(星島日報報道)夏日炎炎，喝水喝得口也淡了，想來一杯清涼又寫意的健康凍飲？註冊營養師張可琪教大家炮製「高纖維低糖菠蘿青檸雪芭」。菠蘿非常高纖，與肉類一同烹調，更可作為鬆肉劑，令肉類更加軟滑，是烹調的好幫手。另外，龍舌蘭原產地墨西哥，生長在沙漠，亦是龍舌蘭酒的原材料。糖漿來自龍舌蘭植物的果實，以低溫水解法提取，當地原居民認為它能延緩衰老。

### 菠蘿青檸雪芭

材料： 菠蘿 400 克  
青檸汁 2 茶匙  
青檸汁 2 茶匙  
龍舌蘭蜜 適量  
檸檬薄荷葉 2 片

製法：

1. 菠蘿去皮切粒，放入冰格，雪藏二十四小時至冰硬。
2. 將菠蘿、青檸汁、龍舌蘭蜜放入攪拌機攪碎。
3. 最後加入檸檬薄荷葉，飲用時輕輕搗碎即可。

營養小貼士：

1. 要用新鮮菠蘿，避免用罐頭菠蘿，以免攝取過多鈉質。
2. 菠蘿獨有的酵素菠蘿蛋白酶，能幫助消化，消化不良人士適合食用。
3. 龍舌蘭蜜含豐富維他命 B 和 C、蛋白質及氨基酸，可消炎止痛及消腫，對患背痛者尤為適合。
4. 龍舌蘭蜜卡路里含量比蜜糖更低，不易致肥，龍舌蘭蜜遇熱水後亦不會破壞其營養成分。

文：Ching 圖：星島圖片庫