

113 年國泰綜合醫院 母親節社區活動

健康照「腰」鏡

- 主題：預防代謝症候群
- 日期：113 年 5 月 11 日（六）上午 10:00~12:00
- 地點：敦安公園
- 活動花絮：



陳郁臻營養師與民眾說明如何預防代謝症候群



洪可珮營養師協助民眾量腰圍及說明低糖高纖點心製作

健康照『腰』鏡

香蕉燕麥小蛋糕



使用食材(2人份)

♥ 燕麥片	40克
♥ 雞蛋	1顆
♥ 豆漿	30毫升
♥ 香蕉	1根
♥ 堅果	少許

熱量約150大卡/份

作法

1. 香蕉去皮搗成泥，堅果搗碎。
2. 豆漿、雞蛋及燕麥片混勻。
3. 所有食材(除堅果)加入同一鍋中拌勻。
4. 預熱烤箱，使用小容器均分拌勻的食材(盛裝8~9分滿)，並撒上堅果碎。
5. 將食材放入烤箱170度烤20分鐘。
6. 待放涼即可享用。

