105年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

「護目飲食紅綠黃,媽媽眼睛更金光」

▲ 日期:105年5月7日星期六上午9:30-11:30

▲ 地點:敦安公園

▲ 母親節活動花絮:



媽媽測試眼力趣味活動



布丁、沙拉、蔬果汁品嚐



金光布丁



海味沙拉

「護目飲食紅綠黃,媽媽眼睛更金光」

▲ 金光布丁

食材:南瓜、雞蛋、低脂鮮奶、吐司、藍莓乾/蔓越莓乾、砂糖

護眼營養素:β胡蘿蔔素、花青素、玉米黃素

作法:1、南瓜去皮,蒸軟,搗泥後平舖於容器底部

2、吐司切丁,烤過,撒在南瓜泥上

3、雞蛋、低脂鮮奶、砂糖混合均匀,倒入容器中

4、撤上藍莓乾和蔓越莓乾後,再入烤箱,以180℃, 約烤10分鐘即可



▲ 海味沙拉

食材:蘿蔓、小蕃茄、鮭魚、紫洋蔥、葵瓜子、水果醋,葵花油

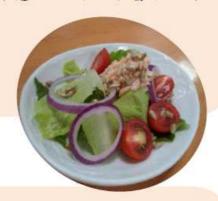
護眼營養素:葉黃素、維生素C、維生素E

作法:1、生鮮食材洗淨,蘿蔓剝小片,紫洋蔥切細絲,小蕃茄切半

2、鮭魚烤熟,切小丁,葵瓜子烤過

3、水果醋、葵花油混匀調味

4、所有食材拌匀即可



▲ 風情萬種蔬果汁

食材:鳳梨、西芹、柳橙、枸杞、冰塊

護眼營養素:維生素 C、玉米黃素

作法:1、所有食材洗淨,鳳梨、柳橙去皮切小丁,西芹切小丁

2、枸杞泡水, 瀝去水份

3、所有食材入果汁機打勻即可

