

# 107 年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

## 「金犬賀歲如意來，犬踏元宵旺來富」

日期：107 年 2 月 24 日星期六 上午 09:30~11:30

地點：敦安公園

活動花絮



趣味猜燈謎



推廣健康飲食概念



田宛容營養師說明犬年賀歲狗腳印湯圓及養生甜湯製作

# 金犬賀歲如意來 犬踏元宵旺來富



高纖維 低熱量

天然紅色

- ✓減少餡料
- ✓甜菜根植化素抗氧化
- ✓自然甜味香氣多
- ✓天然色素喜氣好健康
- ✓高纖維增添飽足感

熱量以1碗白飯(280大卡)計算

包餡湯圓		紅白湯圓	
4顆	顆數	約59顆	勝
12.8公克	脂肪	5.9公克	勝
1.6毫克	鈉	0毫克	勝



10人份食譜

## 【可愛腳掌小湯圓】

糯米粉200公克加入160毫升開水揉勻成糰，取其1/6丟入滾水煮熟後再放入原來的糯米糰中，取1/3加入甜菜根汁。

將兩種顏色麵團揉勻(視需要調整粉/水量)，取適量紅色麵團搓成4顆小湯圓和1個三角形，黏至白色湯圓做成腳掌形狀，剩餘麵團可搓成小湯圓，放入沸水中煮熟備用。

## 【養生甜湯】

食材：泡好銀耳200公克、乾蓮子40公克、桂圓20公克、紅棗10顆、枸杞少量。

作法：銀耳、小薏仁、桂圓、紅棗、枸杞煮熟，加入湯圓，少量黑糖調味即可。

## 一人份營養成分(5顆小湯圓+2個腳掌+甜湯計算)

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物
126大卡	3.2公克	0.1公克	28公克

