



AADI 食譜 – 蛋花粥

AADI Recipe – Egg Drop Congee

與一般的粥做法不同，這款蛋花粥用到糙米。糙米能給您更多的營養成分和纖維素。

材料:

- 熟糙米飯 1 杯
- 低鹽雞湯 4 杯
- 鹽 1/8 茶匙
- 雞蛋 1 隻 (先打散)



方法:

1. 在中型平底鍋內，放入糙米飯、雞湯和鹽。拌勻並將米飯攪拌至散開。
2. 將材料煮滾，然後調低火溫，將粥煲至綿滑。約 30 分鐘。
3. 加入雞蛋，不斷攪拌至雞蛋煮熟。即可食用。

食用份量: 1

營養資料 (Nutrition Facts)	
每份食用分量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 455 脂肪類熱量 (Calories from Fat) 108	
%每日攝取量 (%Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 12g	18%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 3.5g	18%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
鈉 (Sodium) 505mg	21%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 63g	21%
食用纖維 (Dietary Fiber) 5g	20%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白質 (Protein) 30g	60%
*每日建議攝取量的百分比是按照 2,000 卡路里熱量之飲食分量計算。閣下的每日攝取量可能高於或低於此數量，要視乎閣下卡路里熱量的需求量。	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	