



AADI 食谱 – 蛋花粥

AADI Recipe – Egg Drop Congee

与一般的粥做法不同，这款蛋花粥用到糙米。糙米能给您更多的营养成分和纤维素

材料:

- 熟糙米饭 1 杯
- 低盐鸡汤 4 杯
- 盐 1/8 茶匙
- 鸡蛋 1 只 (先打散)



方法:

1. 在中型平底锅内，放入糙米饭、鸡汤和盐。拌匀并将米饭搅拌至散开。
2. 将材料煮滚，然后调低火温，将粥煲至绵滑。约 30 分钟。
3. 加入鸡蛋，不断搅拌至鸡蛋煮熟。即可食用。

食用份量: 1

营养资料 (Nutrition Facts)	
每份食用份量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 455	脂肪类热量 (Calories from Fat) 108
%每日摄取量* (%Daily Value*)	
总脂肪 (Total Fat) 12g	18%
饱和脂肪 (Saturated Fat) 3.5g	18%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
钠 (Sodium) 505mg	21%
总碳水化合物 (Total Carbohydrate) 63g	21%
食用纤维 (Dietary Fiber) 5g	20%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白质 (Protein) 30g	60%
<small>*每日建议摄取量的百份比是按照 2,000 卡路里热量之饮食份量计算。阁下的每日摄取量可能高于或低于此数量，要视乎阁下卡路里热量的需求量。</small>	
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>	