

这些富含蛋白质的食谱能补充您一天的能量



供 4 至
5 人享用

草莓千层果冻蛋糕

材料

- 60 克草莓 (切片)
- 2 勺 (23.5克) Nutrilite 大豆蛋白质冲调饮料 (浆果)
- 2 份 (16克) Nutrilite PhytoPOWDER 柠檬味冲调晶粉
- 1.1 公升水
- 2 大匙蜂蜜
- 2 大匙柠檬汁
- 10 克无味明胶粉
- 一个足够盛装约 1.2 公升液体的塑胶果冻模

做法

第一层 - 透明

1. 把 600 毫升水倒入一个小锅内，用低火煮。
2. 开始慢滚时，加入柠檬汁和 5 克明胶粉，不断搅拌。
提示：避免把明胶粉一下子全部倒入，这会导致成品留下大块糊状明胶。
3. 让混合物焗 2-3 分钟直至变清澈。熄火，移离火源。
4. 将 1/4 混合物倒入模内，让它静置 1-2 分钟。接着，在上面加上草莓片，然后把剩余的混合物倒入模内。

第二层 - 粉红

1. 把 500 毫升水倒入一个小锅内，用低火煮。
2. 开始慢滚时，加入 5 克明胶粉，不断搅拌。
提示：避免把明胶粉一下子全部倒入，这会导致成品留下大块糊状明胶。
3. 让混合物焗 2-3 分钟直至变清澈。熄火，移离火源。
4. 逐一加入蜂蜜、Nutrilite 大豆蛋白质冲调饮料 (浆果) 和 Nutrilite PhytoPOWDER 柠檬味冲调晶粉，搅匀至没有结块。
5. 把混合物倒在透明层上，放在冰箱内至少 5-6 小时。用牙签刺穿可见的气泡。
6. 从模具取出果冻蛋糕，存放在密封容器内并放进冰箱。

	碳水化合物(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	维他命C (毫克)	卡路里
每份食谱	72.4	16.4	5	166	400.2

这些富含蛋白质的食谱能补充您一天的能量



高蛋白蔬菜咖喱卜

为家人制作健康又美味的小食应简单不复杂！咖喱卜是马来西亚最受欢迎的糕点之一。它的美味馅料如马铃薯、萝卜或咖喱马铃薯搭配额外蛋白质粉的组合让您的咖喱卜更有营养及含有更多蛋白质。

材料

- 2 大匙咖喱粉 + ½ 茶匙黄姜粉(加水调成膏状)
- ½ 茶匙盐
- 30 克洋葱 (切粗)
- 1 大匙大蒜 (切细)
- 1 束咖喱叶
- 1 杯 (100克) 切丁马铃薯
- 1/3 杯 (50克) 切丁胡萝卜
- 1/3 杯 (30克) 切丁Shitake 白花菇
- 1 杯 (30克) 菠菜
- 1 ½ 勺 (15克) Nutrilite 大豆蛋白质饮料 (加水调成膏状)
- 15 片全麦面包
- 50 毫升食油
- 1 大匙 (20克) 小麦粉
- 水 (约150毫升-200毫升)

做法

1. 和油一起拌炒洋葱、大蒜和咖喱叶直至爆香。加入咖喱粉和黄姜粉膏。接着，加入马铃薯、白花菇和萝卜。
2. 加入足够的水，低火煨马铃薯至变软。加入菠菜及 Nutrilite 大豆蛋白质饮料膏，最后加入盐调味。让馅料冷后才继续下一步。
3. 将一片面包放在盘子上，用擀面杖擀至面包变平。用咖喱卜模让边角成型，倒进馅料，用一点面粉糊把边角封好。
4. 接着，将咖喱卜放进气炸锅以热度 180°C 炸约 5 分钟。

	碳水化合物(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	膳食纤维(克)	钠(毫克)	卡路里
每份 (两个)	21	6.4	6.4	3.3	132	168

这些**富含蛋白质**的食谱能补充您一天的能量



卡蒂拉饮料

这项清新的饮料是斋戒月时开斋时刻备受欢迎的选择。

材料

- 1 大杯的冰粒
- 2 颗 (15克) 枣子 (加些水一起搅拌)

浸在水里 3-4 小时

- 1 大匙 (15克) 胖大海 (大洞果)
- 1 大匙 (15克) 卡蒂拉 (黄芪胶)
- 1 大匙 (15克) 罗勒籽

- 2 大匙 (30克) 凉粉 (仙草冻) 和红果冻
- 30 毫升斑兰精华
- ½ 杯 (80毫升) 香蕉牛奶
- 1 勺 (10克) Nutrilite 大豆蛋白质饮料

做法

1. 把搅拌好的枣子放在一个玻璃杯里。放入冰粒。
2. 加入所有浸好的材料、凉粉和红果冻。
3. 在另一玻璃杯里把香蕉牛奶、斑兰精华和 Nutrilite 大豆蛋白质饮料一起混合。
4. 把这些混合物倒入玻璃杯里，和其他材料混合。

	碳水化合物(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	膳食纤维(克)	钠(毫克)	卡路里
每份	20	11	3	3	1	150