

蘑菇汤

份量: 3 人份

建议于
健康老化
组别



材料:

- 1 粒中型洋葱，切细
- 1 杯蘑菇，切细丝
- 1/2 杯低脂优格
- 2 杯低脂奶
- 盐/ 黑胡椒粉调味
- 软质玛之林
- 1/4 杯面粉，加水混匀
- 3 碗鸡汤
(290 克鸡胸肉，800 毫升水熬煮)
- 1 1/2 平匙 **NUTRILITE 蛋白质粉**



制法:

- 1 把优格和 **NUTRILITE 蛋白质粉** 混搅。放置一边。
- 2 加入玛之林热平底锅。拌炒蘑菇和洋葱10分钟。
- 3 把低脂奶、鸡汤和面粉加入平底锅内，拌炒均匀。
- 4 把汤煮沸至浓稠。适量加入盐和黑胡椒粉调味。
- 5 让汤待冷，加入优格混调物。配面包吃。

每份营养含量				
卡路里	碳水化合物	蛋白质	脂肪	钙
370.4 kcal	35.3 g	25.0 g	9.6 g	270.6 mg



NUTRILITE™

