



## 健康五色蔬果 一起喝下肚

天天五蔬果是指三份青菜及兩份水果，蔬果可選擇各種顏色(橙黃綠黑白紫)，因有色蔬果中富含多種維生素、礦物質、膳食纖維及植化素。主食類的選擇上，可以一餐以糙米飯取代白米飯，可增加纖維及維生素B群的攝取。

以下介紹兩種由五色蔬果製成的飲品，健康又消暑，趕快拿起材料動手做飲料吧！

### 夏日水果趣



蘋果1顆	紫高麗20g
西瓜200g	蜂蜜30g
紅蘿蔔20g	芝麻4g
芒果100g	檸檬汁20cc
水690cc	

1



所有食材秤好備用

2



紅蘿蔔和紫高麗先燙過

3



加入所有食材和蜂蜜攪打

### 牛蒡蕃茄汁

番茄250g	鳳梨200g
牛蒡80g	甜椒20g
香蕉1條	蜂蜜30cc
水約660cc	



1



將所有材料洗淨去皮

2



牛蒡、甜椒放入滾水中煮熟

3



將所有食材加水和蜂蜜放入果汁機中打成汁