



南瓜湯圓 (烹調時間:1 小時)

以糯米與南瓜搓成的湯圓，口感香糯嫩滑，入口更有淡淡的南瓜清香，不甜也不膩，當成茶餘飯後的甜品非常合適。更可與家人一起動手製作，談天說地，樂聚天倫；看著湯圓浮起，一起吃下，心情也恬然舒適！

材料及份量：(2 - 3 人分量)

南瓜	200 克
糯米粉	150 克
Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉	24 克
紅豆餡	60 克

做法：

1. 南瓜先去皮去籽，切成小塊，隔水蒸至熟透。
2. 南瓜放涼，壓成泥狀後與糯米粉及 Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉混合，揉成不黏手的麵糰，蓋上保鮮紙靜置 10 分鐘。
3. 將麵糰分割成若干小球，搓圓後按扁，將紅豆餡包入面皮中，收口後輕輕搓圓。
4. 煮沸一鍋水，將湯圓放入鍋內，至湯圓浮起即成，撈出即可食用。

溫馨提示：

南瓜含有豐富的胡蘿蔔素，可強化免疫力，對寶寶成長及視力發展很有幫助；南瓜亦含豐富鉀質，有助預防高血壓和減低水腫。紅豆餡可以在超級市場買到，也可依自己口味選擇不同內餡。紅豆蓉香甜可口，有助刺激媽媽食慾，但始終糖分不低，建議每粒湯圓只包入少量紅豆蓉，既能滿足口慾也不易致肥。

Anmum™ YOU&B 全港首個懷孕及授乳媽媽飲食網站為全港媽媽提供各種懷孕週期及授乳有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般懷孕及授乳媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。