



芝士粟米焗薯蓉 30分鐘

芝士粟米焗薯蓉可以快速補充孕媽媽所需能量，而且薯仔營養全面，包括碳水化合物、膳食纖維、蛋白質及磷、鈣、鐵、鋅、鎂等礦物質，其中富含的維他命 B6 及 C，可幫緩解懷孕初期的厭油膩、嘔吐等情況。菜式用上牛奶與芝士，含有豐富的蛋白質及鈣質，對孕媽媽的身體以及小寶寶骨骼生長均有益處。

材料及份量：(4 人分量)

薯仔 2 個

洋蔥半個

急凍粟米粒 90 克

Anmum™ 孕婦奶粉 20 克

溫開水 100 毫升

巴馬臣芝士碎 2 湯匙

牛油 1 茶匙

鹽 1 茶匙

芥花籽 1 湯匙

做法：

1. 洋蔥切碎，與粟米粒一併用芥花籽油炒香，備用。薯仔去皮切片後隔水蒸 15 至 20 分鐘，煮至熟透變軟。
2. 將 Anmum™ 孕婦奶粉用溫開水沖泡，加鹽拌勻。
3. 趁熱將薯仔壓成蓉，並逐少加入牛奶及牛油，一直攪拌至綿滑狀態。
4. 薯蓉加入洋蔥和粟米粒拌勻。
5. 焗爐以 180°C 預熱 10 分鐘。將薯蓉放於焗盤並壓平，灑上巴馬臣芝士碎後，在焗爐以 200°C 烤 15 分鐘即可。

溫馨提示：

當薯仔開始發芽，芽眼的周圍和外皮會產生大量有毒生物鹼，食用後可能會令身體不適，故必須選擇新鮮薯仔，並且儲藏在低溫的陰暗處。

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，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。