懷孕
文章

南瓜燕麥粥

十一月 6, 2020

孕期有營食譜

材料：

- 4人分量
- 南瓜 200克
- 燕麥 150克
- 水適量

步驟：

1. 南瓜去皮切塊，放入鍋中蒸熟，再用湯匙或叉壓爛成南瓜蓉。
2. 煮沸一鍋水，加入燕麥，煮至軟爛。
3. 加入南瓜蓉，攪拌至均勻後起鍋。
4. 可按個人喜好加少許鹽調味。

立即分享