## 南瓜燕麥粥

懷孕

文章

11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