

	燕麥堅果餅乾	馬鈴薯披薩	五穀黑豆飯糰
熱量 (1人)	290 大卡	170 大卡	150 大卡
食材 (3人份)	燕麥片 80 公克、熟香蕉 1 根、雞蛋 1 顆、蜂蜜 1 湯匙、牛奶 60 毫升、南瓜籽 30 公克、葡萄乾 30 公克、鹽少許	馬鈴薯 1 顆、水煮鮭魚罐頭 1/3 罐、鷹嘴豆 30 公克、冷凍蔬菜 30 公克、起司絲 30 公克、黑胡椒少許	五穀米 30 公克、白米 60 公克、黑豆 30 公克、白芝麻 1 茶匙、海苔 3 片、海苔粉少許
作法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 香蕉用湯匙或叉子壓成泥後，加入牛奶、全蛋、蜂蜜拌勻 2. 加入燕麥片、南瓜籽、葡萄乾、鹽拌勻 3. 用湯匙將材料整成圓餅鋪平於烤盤 4. 烤箱以 180 度烤 15 分鐘，放涼後即可食用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 馬鈴薯洗淨後，切成約 1 公分的厚片，微波加熱 2 分鐘 2. 將冷凍蔬菜丁、鷹嘴豆、水煮鮭魚罐頭拌勻 3. 馬鈴薯鋪上步驟 2 材料和起司絲 4. 烤箱以 200 度烤 5 分鐘，依個人喜好撒上黑胡椒調味即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 五穀米和黑豆洗淨泡水，白米洗淨瀝乾備用 2. 將五穀米、白米、黑豆混合後加 1.2 倍的水，放入電鍋炊熟 3. 加入適量海苔粉混合，捏成三角飯糰後包上海苔片即可。