



果乾戀上巧克力



| 營養室

每年到了二月就會有一個很重要的節日，就是情人節！每到這個時候，大家第一個會想到的食物就是巧克力。

平時我們生活壓力大、飲食不健康，容易導致體內的氧化壓力大，進而產生許多健康上的問題，包括心血管疾病、癌症以及神經退化性疾病等。研究顯示，巧克力裡面所富含的可可多酚，其實對身體好處多多！抗氧化物普遍存在各種天然的食物中，它可以跟體內的自由基反應，保護體細胞不受到氧化壓力的迫害；最廣為人知的抗氧化物就是多酚類，而巧克力裡面所含的可可多酚就是其中一種。

市售的巧克力大多偏甜，讓我們在享受到可可多酚的好處前，又額外攝取了許多精緻糖。今天，我們就要來為大家示範如何自製健康的巧克力。

《果乾戀上巧克力》

材料（5片）：

黑巧克力 300 克、柳丁 1 個、橘子 1 個、奇異果 2 個、香蕉 1 根、草莓 10 個、檸檬 1 個

做法：

1. 水果洗乾淨，帶皮烤的柳丁、橘子，外皮先用軟毛刷刷洗乾淨，檸檬洗淨後擠成檸檬汁備用。
2. 香蕉剝皮後切斜片，並且在事先擠好的檸檬汁中稍微浸泡。
3. 奇異果削皮後直接切圓片、草莓去除蒂頭後對半切、柳丁及橘子切圓片（水果切的厚度會影響烘乾的時間，切薄一點較容易烘乾）。
4. 把切好的水果平鋪在鋪有烘焙紙的烤盤上，用低溫 70-80 度烘烤 5-7 小時。中間可以拿出來翻面。
5. 記得先確定水果乾烘烤完成後再來準備巧克力。
6. 將巧克力磚切成小碎塊狀，之後放入鍋中，隔水加熱將巧克力溶化，將溶化的巧克力磚倒入

模具中，再依照自己的喜好放入各種水果乾，排好之後入冰箱冷卻，待巧克力凝固之後就完成囉！



營養師溫馨小提醒：

自己動手做的巧克力固然比較健康，但巧克力的油脂含量高，吃太多還是會胖喔，建議大家適量攝取就好。

營養成分分析（一片）

蛋白質（公克）	6.5
脂肪（公克）	27.7
碳水化合物（公克）	41
熱量（大卡）	439