



地中海餃子

◆ 營養室營養師 黃雅珮



食譜作法請見
上方 QR-Code

隨著全球化高齡社會的來臨，預防失智以及心血管疾病成為一個重要的議題。許多研究證實，地中海型飲食對於預防失智及心血管疾病有著良好的效果。主要是因為地中海型飲食有著低糖高纖、富含植化素以及多酚和良好蛋白質來源的特色。

該如何做，才能符合地中海飲食的原則呢？首先，每餐要有全穀類、蔬果、香辛料、堅果和橄欖油的攝取，每週要以適量的蛋和發酵奶製品及魚貝類和白肉取代紅肉的攝取。今天要為大家帶來一道富有地中海飲食特色的料理－南瓜起司餃子。



■ 作法及營養成分

材料：

鹽 1 公克、橄欖油 5 毫升、栗子南瓜 48 公克、雞蛋 1 顆、餃子皮 6 片、低脂起司 30 公克、牛蕃茄

醬料：

橄欖油 10 毫升、巴薩米克醋 5 毫升

作法：

1. 南瓜連皮切成小丁，放入電鍋蒸半熟（外鍋半杯水）。
2. 蒸熟的南瓜丁加入鹽、橄欖油拌勻，並壓成泥備用。
3. 餃子皮包入南瓜及起司，並捏成元寶形狀。
4. 包好的餃子繞成一圈擺在盤子上，打一顆蛋在中央。
5. 電鍋外鍋加一杯水，將餃子放入，蒸熟。
6. 待電鍋跳起，灑上切碎的蕃茄丁即可。
7. 製作醬料：將橄欖油倒入巴薩米克醋，完成低鈉油醋醬。

營養成分（1 人份）

熱量（大卡）	389
蛋白質（克）	14.5
脂肪（克）	19
碳水化合物（克）	40