

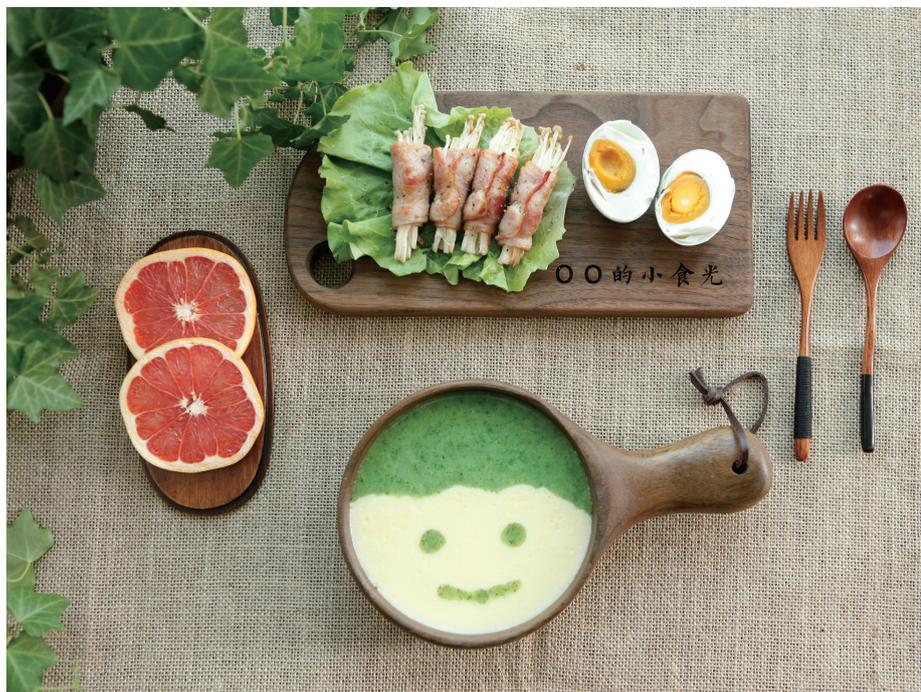
芒果奶昔 + 紫薯香蕉吐司卷 + 香肠 + 白灼西兰花 + 西瓜球

食材: 吐司2片、香蕉1根、紫薯1个、芒果半个、香肠2根、西兰花4朵、椰奶1杯、炼乳适量

步骤:

紫薯香蕉吐司卷

1. 将紫薯洗净放入蒸锅蒸20分钟左右至熟透;
2. 蒸熟的紫薯去皮加适量炼乳捣成泥;
3. 将吐司切掉四周硬边;
4. 用面杖将吐司擀平;
5. 将紫薯泥均匀抹在吐司上, 放入香蕉卷起;
6. 用刀切成块即可。



青菜蛋黄米糊 + 培根金针菇卷 + 咸鸭蛋 + 西柚

食材: 大米1小把、小青菜1棵、鸡蛋2个、培根4片、金针菇50克、咸鸭蛋1个、西柚半个

步骤:

青菜蛋黄米糊

1. 大米淘洗干净加适量水熬成白粥;
2. 鸡蛋煮熟取蛋黄备用;
3. 青菜洗净放入开水锅焯熟后捞出切碎;
4. 青菜碎和蛋黄分别加米粥打成糊;
5. 双手同时将米糊倒入粥碗;
6. 用勺子点出娃娃眼睛和嘴巴即可。

培根金针菇卷

1. 金针菇洗净分成四等份;
2. 用培根卷起金针菇, 并用牙签固定;
3. 平底锅内倒入少许橄榄油, 放入金针菇卷中小火煎至金针菇变软、培根焦黄;
4. 食用时撒上黑胡椒调味即可。



白灼西兰花

1. 锅里加水烧开放入一小勺食盐;
2. 将西兰花洗净放入滚水中焯熟后捞出;
3. 搭配喜欢的酱料蘸食即可。

Tips:

吃腻了蒸紫薯、果酱抹吐司……不如将它们结合在一起, 独特的造型不仅是视觉上的享受, 更能刺激食欲, 一口一个, 营养全被装进了肚子里, 美丽真是吃出来的。

Tips:

青菜蛋黄米糊也非常适合老人和小宝宝食用哦, 娃娃笑脸的造型深受大朋友小朋友的喜爱, 这么温暖阳光的食物没有理由不试一试; 如果家里有剩米饭, 同样可以加点水放微波炉煮成粥, 用料理机混合其他蔬菜制成营养美味的米糊, 多一份小心思便可以让一份普普通通的粥完成华丽大变身。