

食谱步骤边框还可以

2025-1-23 残忍的社会



低卡健身餐 素食者极好的能量来源

烹饪 40 min

热量 378 kcal

口感丰腴牛油果是素食界的特别存在，果肉软似乳酪，又能代替鸡蛋成为能量来源。不妨尝试与各种食材搭配，你会有意外的惊喜喔。

食材准备



牛油果	1个
香蕉	半根
通心粉	160-180g
牛奶	50ml
有盐黄油	5g
柠檬汁	少量

大蒜	2瓣
干酪粉	若干
胡椒	少许
盐	少许

烹饪步骤



• 蒜切末，牛油果去皮去核捣成泥，加少许柠檬汁防氧化，香蕉捣成泥；



• 煮一锅水，水煮开后放入少许盐，搅拌均匀，放入通心粉煮8min后捞起；



• 平底锅放入黄油，融化后放入蒜末炒香，放入牛油果、香蕉泥炒散（结合按压让泥更烂）；



• 倒入牛奶翻炒几下，将煮好的通心粉放入牛油果香蕉泥中，翻炒几下让通心粉均匀裹上酱汁；



• 放入适量盐、胡椒粉，起锅装盘，撒上少许干酪粉拌匀。

美味小TIPS

- 煮通心粉时放入食盐可以使煮好的通心粉有嚼劲也更有味，一般放入食盐的量是水的1%；
- 将通心粉放入酱汁时，若过于浓稠可以加少许煮面汤；
- 香蕉和牛油果要选择成熟且软的。



小悦提示!

超模都在用的饮食方案
日常尽量低温烹饪食材
减少美德拉反应坏糖化

配图：来源pexels，可免费商用
<https://www.pexels.com/photo/pasta-noodles-with-fresh-basil-leaves-1087904/>
<https://www.pexels.com/photo/three-assorted-type-of-pastas-1087906/>
<https://www.pexels.com/photo/sliced-avocado-2228553/>

装饰素材：来自秀米系统模板
部分由本人绘制，PS / AI自制
文案：原创，如需使用请替换
尊重原创，借鉴有度

