

## 蘋果炒蝦仁

材料：

1/2 斤蝦仁

2 個蘋果

1/4 個紅蘿蔔

1 個青椒

少許油

1/4 茶匙鹽

1/4 茶匙糖

烹調方法：

1. 蝦仁切片開去腸，洗淨入滾水燙熟、瀝乾備用。
2. 紅蘿蔔、青椒切粒備用。
3. 蘋果去皮，切粒備用。
4. 加少許油和鹽，把紅蘿蔔及青椒放入鑊，炒熟。
5. 加入蝦仁和蘋果，加少許糖，炒勻即可。

營養價值：

蝦 – 含 omega3、維生素 B12、鐵、鋅、銅

蘋果 – 含維生素 C、維生素 B6、鉀、碳水化合物、纖維

紅蘿蔔 – 含胡蘿蔔素、維生素 A、維生素 C、維生素 K、維生素 B6、礦物質多種 (包括鈣、鉀、鎂、鐵)、高纖維

青椒 – 含維生素 A、維生素 B1、維生素 B2、維生素 B3、維生素 B6、維生素 B9、維生素 C、維生素 E、鉀、鐵、鋅、高纖維

份量：4 人