

青豆糊

材料：

1/4 青豆

30 克清雞湯 (暖)

烹調方法：

1. 把青豆放入熱水煮爛。
2. 把青豆取出攪碎，過濾後放入清雞湯攪勻。

營養價值及功效：

青豆含蛋白質、維生素 B1、維生素 B6、葉酸等，對腹瀉有療效。

適合 0-1 歲 BB