



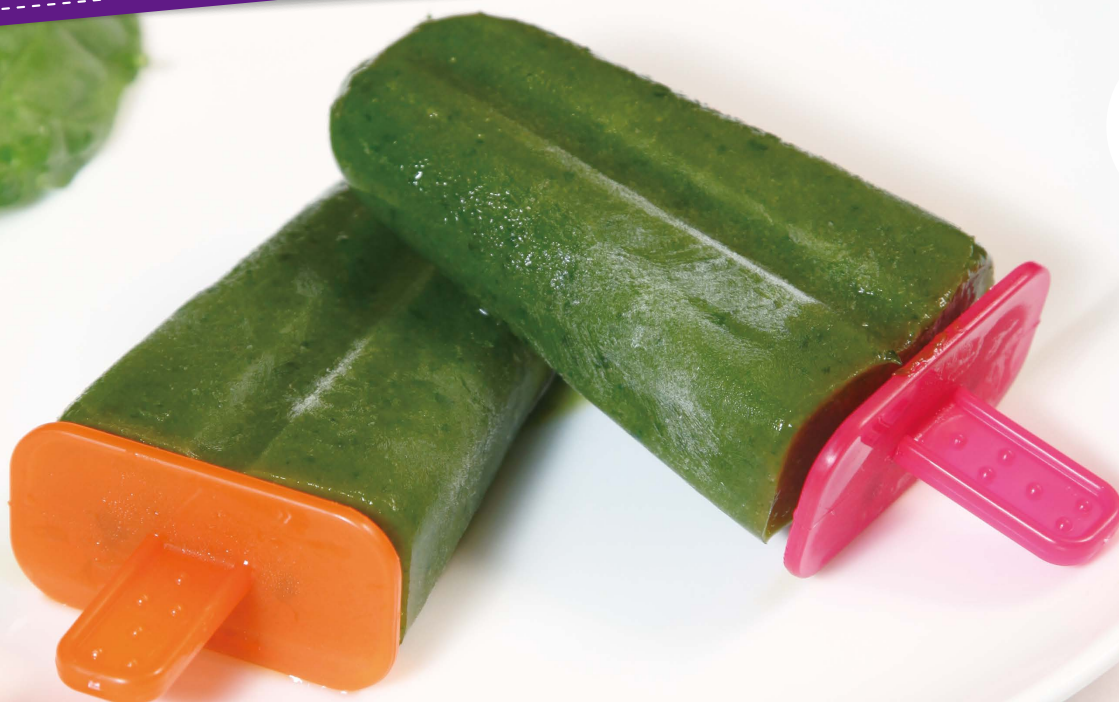
青蛙能量棒

Green Frog Popsicle

Serves

4

人分量



食材 Ingredients

香蕉	1隻	Banana	1 piece
菠菜	2碗	Spinach	2 bowls
芒果	1個	Mango	1 piece
椰子水	120毫升	Coconut juice	120 ml

(註：1 碗 = 250-300毫升)

(Remark: 1 bowl = 250-300 ml)

烹調步驟 Cooking Method

1. 將所有食材放入攪拌器打至幼滑。
2. 之後把混合物倒進雪條模，放入冰箱3小時或至凝固即成。



自製健康小食的貼士

Tips for home-made healthy snacks

1. 將菠菜混入雪條中，有助孩子多嘗試不同蔬菜。
 2. 水果含天然果糖，不需添加糖分，美味又健康。
 3. 宜選熟透的香蕉和芒果，以增添香氣和味道。
1. Adding spinach into ice lolly could attract children to try out different vegetables.
 2. Fruit naturally contains fructose, so no sugar is needed. It is delicious and healthy.
 3. Choose completely ripen banana and mango so as to enhance the aromas and flavours.

