

大家好，我是小葫芦妈妈clover。从减肥后就没有吃过土豆粉了，昨天朋友过来吃火锅剩了一袋，那土豆粉我们减肥减脂到底可以吃吗？

减肥期间建议少吃或者不吃土豆粉，土豆粉的热量是非常高。

所以在做土豆粉，里面可以多加一些蔬菜，诸如金针菇、小青菜等这些热量低的蔬菜，在弥补土豆粉营养不足的基础上，也可以降低其热量。

我搭配了很多蔬菜，跟女儿一起吃一份，我吃蔬菜和土豆红薯，女儿喜欢吃粉！



第一步：把需要的配料如上图切好备用

第二步：锅内加少许油，打入一个鸡蛋，炒碎



头条 @小葫芦妈妈clover



第四步：再加入白菜翻炒



头条 @小葫芦妈妈clover

第六步：最后加入土豆粉，加入盐、鸡精、少许孜然调味



撒上少许香葱点缀即可享用啦！

吃的开心最重要，控制好热量就不用担心！

我是小葫芦妈妈，让我们一起健康的吃，快乐的瘦！