



Creamy Corn Dessert

Serves 6

INGREDIENTS

- 1 medium can of sweet corn cream style (425g)
- ½ cup (8 tablespoons) sago pearls soaked for 10 minutes and drained
- 500ml reduced sugar soy milk
- 250ml water (add more or less according to desired consistency)
- Pinch of salt
- 2 teaspoon corn flour – dissolved in little water
- 2 bananas –sliced (optional)

METHOD

1. Put all ingredients in a pot except for sago and bananas. Bring to a simmer.
2. Add bananas and simmer till soft. Add sago pearls.
3. Remove pot from heat once sago pearls become transparent.
4. Serve warm or chilled.

NUTRITIONAL VALUE

(per serving, without bananas)

Energy: 130 kcals	Protein: 2.8g
Carbohydrates: 27g	Dietary Fibre: 0.7g
Fat: 1.6g	Sodium: 277mg
Saturated Fat: 0.2g	



奶油玉米甜品

份量:六份

材料

- 1罐奶油玉米（425克）
- 半杯（8汤匙）西米珍珠，浸泡10分钟然后沥干
- 500毫升低糖豆浆
- 250毫升水（根据所需稠度增加或减少）
- 盐少许
- 2茶匙玉米粉 - 用少量的水溶解
- 2个香蕉 - 切片（选择性）

做法

1. 除了西米和香蕉，将其它材料放入锅中煮沸。
2. 加入香蕉煮至香蕉变软。加入西米珍珠。
3. 珍珠西米变得透明时熄火。
4. 趁热食用或放入冰箱冷却后再食用。

营养分析

（每份， 不包括香蕉）

热量：130 卡路里 蛋白质：2.8 克
碳水化合物：27克 膳食纤维：0.7 克
总脂肪：1.6 克 钠：277 毫克
饱和脂肪 0.2 克