



## 富含助眠营养素 **钾** 的食品

牛油果，红薯，甜菜头，香蕉，深绿色蔬菜



## 助眠食谱：香蕉可丽饼



### 食材

全麦面粉（70克）牛奶（225毫升）鸡蛋（1个）  
黄油（1汤匙+2茶匙）香蕉（2只）

### 调料

巧克力酱（少许）糖（1/4茶匙）香  
草精（1/2茶匙）盐（1小捏）

### 步骤

1. 在食品搅拌机将牛奶，鸡蛋，融化的黄油，糖，香草精，盐和面粉搅拌成面糊
2. 在平底锅底涂上1/4茶匙的黄油。倒入1/4份的面糊，旋转锅使面糊均匀涂上整个锅底，烙2分钟后翻转，再烙1分钟左右，至可丽饼熟
3. 重复步骤2，制作好所有4个可丽饼待用
4. 把去皮的两个香蕉纵向切成4个半只。在平锅里加2茶匙黄油，中火煎2分钟后待用
5. 把一个可丽饼平放在盘子上。把半只熟香蕉放在饼的中心。把饼两边向中心折叠。在可丽饼卷上点缀巧克力酱。即可！

小贴士：也可以用新鲜草莓片或果酱代替巧克力酱