

香濃滑順的美麗選擇

營養成份

- ◆ 熱量：約387大卡
- ◆ 蛋白質：約20.9公克
- ◆ 脂肪：約8公克
- ◆ 碳水化合物：約57.9公克



nutrition
club

香濃滑順的美麗選擇

◆ 食材：

1. 營養蛋白混合飲料巧餅口味1份
2. 葡萄60公克
3. 草莓優格240毫升(可依個人口感調整)

◆ 作法：

1. 將葡萄洗淨
2. 將食材2與240毫升的水用果汁機快打20秒
3. 將食材1、3放入果汁機中快打5秒即可

