



冰淇淋般的綿密，讓您想一嚐再嚐

營養成份

- ◆ 熱量：約339大卡
- ◆ 脂肪：約4.9公克
- ◆ 蛋白質：約17.9公克
- ◆ 碳水化合物：約55.8公克



nutrition
club

冰淇淋般的綿密，讓您想一嚐再嚐

◆ 食材：

1. 營養蛋白混合飲料巧餅口味1份
2. 五穀綠豆30公克
3. 鳳梨25公克
4. 蘋果25公克
5. 桑葚20公克

◆ 作法：

1. 五穀綠豆洗淨泡一小時蒸熟
2. 將食材2、3、4、5與150毫升的水用果汁機打30秒
3. 將食材1與100毫升的水加入果汁機中快打5秒即可

