



甜蜜幸福的好滋味

營養成份

- ◆ 熱量：約140大卡
- ◆ 蛋白質：約16.5公克
- ◆ 脂肪：約1.4公克
- ◆ 碳水化合物：約15.4公克



nutrition
club

甜蜜幸福的好滋味

◆ 食材：

1. 營養蛋白混合飲料巧餅口味1份
2. 優質蛋白粉1份
3. 甜菜根5公克
4. 蘋果25公克

◆ 作法：

1. 將食材3、4與400毫升的水用果汁機打細
2. 將食材1、2放入果汁機中快打10秒即可

