



清爽淡香的難忘好滋味

營養成份

- ◆ 熱量：約135大卡
- ◆ 蛋白質：約12.4公克
- ◆ 脂肪：約2.3公克
- ◆ 碳水化合物：約16.1公克



nutrition
club



清爽淡香的難忘好滋味

◆ 食材：

1. 營養蛋白混合飲料巧餅口味1份
2. 金黃玉米粒25公克
3. 芝麻粉1公克

◆ 作法：

1. 將食材2、3與240毫升的水用果汁機打勻
2. 將食材1放入果汁機中快打5秒即可