



白皙美人的絕佳選擇

營養成份

- ◆ 熱量：約283大卡
- ◆ 蛋白質：約25.2公克
- ◆ 脂肪：約3.4公克
- ◆ 碳水化合物：約38公克



nutrition
club

白皙美人的絕佳選擇

◆ 食材：

1. 營養蛋白混合飲料巧餅口味1份
2. 優質蛋白粉2份
3. 蘋果25公克
4. 木瓜25公克
5. 薏仁50公克

◆ 作法：

1. 將食材3、4、5與240毫升的水用果汁機打15秒
2. 將食材1、2放入果汁機中快打10秒即可

