



每一口都驚喜的豐富口感

營養成份

- ◆ 熱量：約361大卡
- ◆ 蛋白質：約19公克
- ◆ 脂肪：約6.1公克
- ◆ 碳水化合物：約57.5公克



nutrition
club



每一口都驚喜的豐富口感

◆ 食材：

1. 營養蛋白混合飲料巧餅口味1份
2. 五穀米60公克
3. 芝麻粉1公克
4. 仙草凍50公克

◆ 作法：

1. 將仙草凍切丁
2. 將食材2與300毫升的水用果汁機快打10秒
3. 將食材1、3加入果汁機中快打5秒
4. 將食材4倒入空杯後，再加入打好的奶昔即可