

ポパイ・フルーツスムージー

おいしいスムージーでパワーアップ

材料:

デイリーバイオベーシックス すりきり 2杯 (26.4g)
トリプルプロテインシェイク バニラ味 すりきり 1杯
無脂肪乳か豆乳 240~360ml
ラズベリー 1カップ
ほうれん草 1カップ
カシューナッツ ¼カップ
氷 3~6個

作り方:

ブレンダーでよく混ぜるビタミン補給にはほうれん草を3カップ程度まで増量してもよいでしょう

