

Fruit Recipe.2

キウイ×りんごの スムージー

便秘に効果的なキウイと食物繊維
豊富なりんごは腸にダブル効果

材料 (1人分)

- キウイ (半月切り)
……………1.5個分 (1カップ)
- りんご (イチヨウ切り)
……………1/4個分 (1/2カップ)
- ミントの葉 …………… 4枚
- はちみつ …………… 小さじ1
- ミネラルウォーター……………100ml

作り方

1. キウイとりんごは密閉袋に平らに広げて冷凍しておく。
2. ミキサーに1とミントの葉、はちみつ、ミネラルウォーターを加えてかくはんし、グラスに注ぐ。

FIBER
4.2g

116
kcal

