

ベジマッドネス・スムージー

野菜たっぷりのスムージーでしっかり栄養補給

材料:

デイリーバイオベシックス すりきり 2杯 (26.4g)

水 240～360ml

タマネギ ¼カップ

アボカド ¼カップ

トマト 小1個

ほうれん草 1カップ

キュウリ ½カップ

アーモンド 大さじ2

レモン汁 大さじ2

氷 3～6個

作り方:

ブレンダーでよく混ぜるアーモンドのかわりに、カシューナッツや
パインナッツ、クルミなども使ってみてください

