

SINH TỐ CHO BỮA SÁNG

Thời gian chuẩn bị: 7 phút

* Không cần nấu

Nguyên liệu trong hộp:

- 1/3 chén đào đóng hộp, để ráo nước
- 1 cốc sữa 1%
- 1/4 chén yến mạch, chưa nấu chín

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 quả chuối cỡ vừa
- một ít đá lạnh
- 1/2 muỗng cà phê tinh chất vani
- 1/2 muỗng cà phê bột quế

Chỉ dẫn:

1. Cho đá lạnh vào trong máy xay sinh tố,; xay cho đá nát ra (bỏ qua bước này nếu đá đã được nghiền)
2. Cho tất cả vào máy xay; xay mịn.

Mẹo: Đổi một nửa sữa 1% bằng sữa chua sẽ ngon hơn!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 1
Kích cỡ khẩu phần: 12 oz
Lượng calo: 359
Chất béo: 4 g
Natri: 114 mg
Carbohydrate: 65 g
Chất xơ: 6 g
Chất đạm: 12,5 g
Khẩu phần carbohydrate: 4 1/2

*Thành phần dinh dưỡng bao gồm đào đóng hộp trong xi-rô nhạt (để ráo nước), yến mạch khô ăn liền, sữa 1%, chuối cỡ vừa, tinh chất vani và bột quế.