

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 1 giờ

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 (15 oz) cocktail trái cây đóng hộp, ngâm trong nước ép trái cây
- 2 (7 oz) quýt đóng hộp, được ngâm trong nước trái cây, để ráo

Nguyên liệu khác cần có:

- 2 quả chuối cỡ vừa, cắt nhỏ

Chỉ dẫn:

1. Trộn cocktail trái cây (cả phần nước), quýt và chuối vào với nhau.
2. Múc hỗn hợp này cho vào khay bánh muffin (loại ô tròn) hoặc âu đựng nhỏ, đậy nắp lại và để lạnh tầm 1 giờ trước khi dùng.

Mẹo:

Kết hợp món ăn này với một bữa sáng đầy đủ gồm trứng bác và sữa tách béo hoặc kết hợp với hạnh nhân để có một bữa ăn nhẹ sáng khoái.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 6

Kích cỡ khẩu phần: 1 ly trái cây (½ cốc)

Lượng calo: 120

Chất béo: 0 g

Natri: 9 mg

Carbohydrate: 30 g

Chất xơ: 2 g

Chất đạm: 1 g

Khẩu phần carbohydrate: 2

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm cocktail trái cây đóng hộp ngâm nước ép trái cây, quýt đóng hộp dạng siro nhạt và 2 quả chuối cỡ vừa.*