

알로에 베리 쉐이크 스무디



알로에 베리 쉐이크 스무디 (245Kcal, 단백질 18g)

재료 | Formula 1 건강한 식사 - 바닐라 1스푼, Formula 1 건강한식사 - 스트로베리 1스푼, 허벌 알로에 겔 - 오리지날 혹은 망고 90ml, 무지방 우유 1컵, 믹스베리 3/4컵

만드는 법

1. Formula 1 건강한 식사 - 바닐라, Formula 1 건강한 식사 - 스트로베리, 허벌 알로에 겔 등 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 갈아 드세요.