

朝の元気もりもりスムージーたち

腸内あつりスムージー♡
(4人分)

バナナ ... 2本

りんご ... 1個

牛乳 ... 200cc

ヨーグルト ... 180g

きな粉 ... 小さじ4

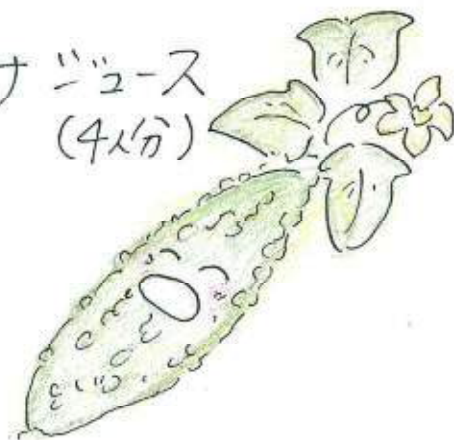


ゴーヤバナナジュース
(4人分)

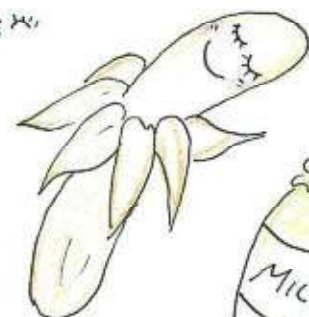
ゴーヤ ... 200g

バナナ ... 4本

牛乳 4本



☆ ゴーヤ・バナナを冷たくしておく
飲みやすいですよ



☆ 朝のたもものは

金。ヨーグルトの
ことわざです

