

美味しい、ヘルシー！プルーンとヨーグルト de プ活朝食



材料 4人分

カリフォルニアプルーン 3-5 粒

プレーンヨーグルト 80g

シリアル、グラノーラなど 50g

カリフォルニアプルーンで、
気軽にできる健康生活、始めませんか。
カリフォルニアプルーンの優しい甘さと
ヨーグルトのさわやかさが相性抜群の簡単レシピ。
プルーンは食物繊維やビタミン、ミネラルも豊富で
体の内側から元気でキレイを目指すのにピッタリ。
忙しい朝にもちょうどいい一品です。

朝食

作り方はコチラ

