

カリフォルニアプルーンの骨元気スムージー



材料：2 人分

カリフォルニアプルーン 30g

オートミール 1/2 カップ

チアシード 小さじ 1

ギリシャヨーグルト 1 カップ

冷凍ブルーベリー 80g

無脂肪乳 1/2 カップ

タンパク質、食物繊維、植物栄養素、カルシウム、マンガン、鉄など、骨の健康に必要な栄養素を豊富に含んだスムージー。カリフォルニアプルーンとヨーグルトのマリアージュはまさに最高の味。

プ活 はじめよう。

このレシピの詳しい調理方法やプルーンを使った他のレシピはこちら

