

カリiforniaプルーンの骨元気スムージー



材料：2人分

カリifornia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ifornia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

