

# 夢幻smoothie (分量: 4份)

## 材料

### 第1層:

低脂原味乳酪 1/4 杯	低脂奶 1/4 杯	芒果 1杯	香蕉 1/2 隻	奇亞籽 1/2 湯匙
--------------	-----------	-------	----------	------------

### 第2層:

低脂原味乳酪 1/4 杯	低脂奶 1/4 杯	藍莓 1杯	香蕉 1/2 隻	奇亞籽 1/2 湯匙
--------------	-----------	-------	----------	------------

## 做法

1. 將芒果及香蕉切粒或片，將所有水果儲放冰格備用
2. 先將第1層的所有材料倒入攪拌機攪拌，再慢慢倒入杯中（作第1層）
3. 將攪拌機洗淨，將第2層的所有材料倒入攪拌機攪拌，再倒入杯中（作第2層）
4. 用吸管慢慢攪拌至滿意顏色，即成

## 營養小貼士

- 果昔以水果製作，能提供膳食纖維及水分，有助兒童腸臟蠕動，預防便秘
- 以自製果昔代替一般市面上含糖分的飲品，有助兒童減少攝取額外添加的游離糖
- 果昔以低脂原味乳酪及低脂奶製作，能提供鈣質，有助兒童骨骼成長發展