



I・V・Aレポート

認定No.

1399

ニックネーム:

くーちゃん

タイトル:

グリーンスムージー

今朝は頂いたケールを使って味を変えたスムージー
鈴木さんの直売所で購入した苺（小振りですが甘味と酸味が絶妙）
バナナ1/2・リンゴ1個・茎から外したケール2株・水200ミリ
→800ミリのスムージー完成！
ブルーベリーをバナナに変更しました
こちらの方がグリーンスムージーっぽいでしょ（笑）
ブルーベリーのものより甘いですが、より苺を感じるスムージー

