

《銀齡營養餐單》 第 8 集

青汁（4 人分量）

食材：

食材	份量
1. 青瓜	1/2 條
2. 青檸	30 毫升兩個
3. 奇亞籽	12 克
4. 蜜糖	20 克
5. 飲用水	700 毫升

做法：

1. 將青瓜，青檸汁，蜜糖水放入攪拌機，用奶昔制式去攪勻。
2. 倒入容器，加入奇亞籽，攪拌均勻，待 15 分鐘。
3. 慢用。