鳳梨香蕉奶昔（Pineapple-Banana Licuado）

（2 人份）

1 杯脂肪含量 1% 的低脂牛奶或脫脂牛奶

2 杯切塊鳳梨

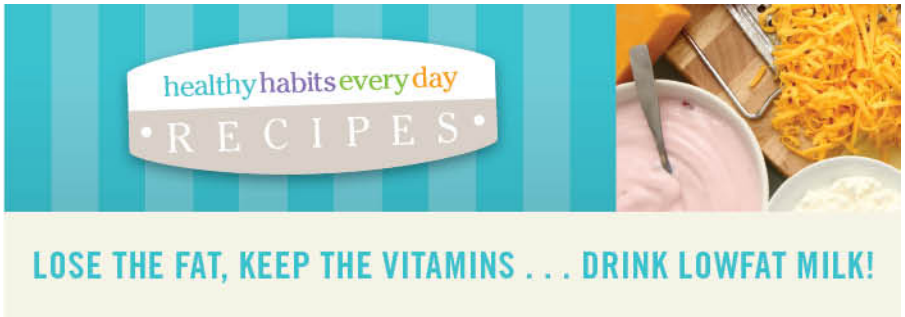
1 根香蕉

1 杯冰塊

1. 將所有材料倒入果汁機或食物調理機中。
2. 將所有材料均勻打散。
3. 裝盛在杯子或玻璃杯中，趁冰涼時立即飲用。
4. 可將多餘奶昔放置冰箱冷藏或冷凍，作為健康速食點心。

** 改編自加州乳品協會食譜*

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Pineapple-Banana Licuado Recipe." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.



鳳梨香蕉奶昔（Pineapple-Banana Licuado）

（2 人份）

1 杯脂肪含量 1% 的低脂牛奶或脫脂牛奶

2 杯切塊鳳梨

1 根香蕉

1 杯冰塊

1. 將所有材料倒入果汁機或食物調理機中。
2. 使之均勻打散。
3. 裝盛在杯子或玻璃杯中，趁冰涼時立即飲用。
4. 可將多餘奶昔放置冰箱冷藏或冷凍，作為健康速食點心。

** 改編自加州乳品業協會食譜*

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Pineapple-Banana Licuado Recipe." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.