

★ 나트륨 함량
14.11mg
★



단호박견과류샐러드

1 SERVING · 중량 70g



열량 100.79 kcal



탄수화물 15.96 g



지방 2.81 g



단백질 2.91 g



나트륨 14.11 mg



- 단호박25g
- 고구마25g
- 아몬드5g
- 호두5g
- 건 블루베리5g
- 당근10g
- 우유15g
- 올리고당5g



01 단호박, 고구마 껍질을 벗긴 뒤 우유에 삶는다.



02 아몬드, 호두, 건 블루베리, 당근을 잘게 썬다.



03 1을 믹서에 간다.



04 잘게 썬 아몬드, 호두, 건 블루베리, 당근을 3에 넣고 섞는다.



05 올리고당으로 농도와 간을 맞춘다.



06 접시에 담는다.



TIP · 단호박, 견과류, 야채만으로 달콤하고 고소한 샐러드를 만들 수 있어요.