

这些富含蛋白质的食谱能补充您一天的能量

蛋白质 波罗蜜仙草冰

材料

- 500 毫升自制豆浆 (无糖)
- 1 小包 BodyKey 营养代餐饮料 (香草)
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质饮料
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质冲调饮料 (浆果)
- 150 克波罗蜜

顶层配料

- 50 克波罗蜜 - 切丁
- 50 克仙草 - 切丁

做法

1. 混调所有材料并冷冻。
2. 加入顶层配料后才享用。

供 2 至
3 人享用



红豆薄煎饼

材料

- 280 克水
- 2 勺 Nutrilite 大豆蛋白质饮料
- 2 个 A 级蛋
- 125 克面粉
- 300 克红豆馅

做法

1. 把水、Nutrilite 大豆蛋白质饮料、蛋和面粉混合以制造煎饼面糊。让面糊待 30 分钟。
2. 把红豆馅料分成每个 50 克部分，放在保鲜膜上。把馅料弄成长方形。
3. 加热不粘锅，在锅内放入一勺面糊以制造煎饼。待煎饼冷后，把红豆馅放在煎饼上。然后把煎饼像信封一样折起来。
4. 加少许油煎炸煎饼两面，直至金黄色。
5. 重复此过程直至所有面糊和红豆馅用完为止。

