

# 水果优格冰棒

份量: 6 人份

建议于  
**儿童**  
组别



## 材料:

- 1 杯低脂优格
- 1 杯苹果, 切块
- 3颗草莓或其他您喜爱的新鲜水果, 切半 (选择性)
- 2 汤匙蜜糖
- 6 支冰棒棍
- 6 个纸杯 (4 盎司体积)
- 铝箔纸
- 高于2 平匙的 **NUTRILITE 巧克力味蛋白质粉**。



## 制法:

- 1 把低脂优格、切块的苹果、蜜糖和 **NUTRILITE 巧克力味蛋白质粉** 混搅, 直至达到所需的质感。
- 2 倒入纸杯至 3/4 满, 放入草莓或其他您喜爱的新鲜水果。
- 3 用铝箔纸包覆纸杯。在中间开个切口, 置入冰棒棍。
- 4 放入冰箱冷冻格5个小时, 或直至冰冻。
- 5 撕开纸杯即可享用!

每份营养含量				
卡路里	碳水化合物	蛋白质	脂肪	钙
76.7 kcal	11.4 g	5.8 g	1.1 g	48.3 mg



**NUTRILITE™**

