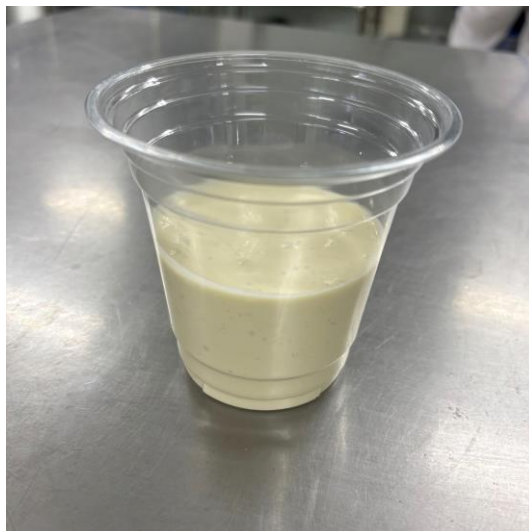


アボカドアーモンドミルク

【材料】（1人前）

- * アボカド 20 g
- * 生クリーム（植物性） 10 g
- * アーモンドミルク 125 cc
（砂糖不使用）
- * パルスweet 1.5 g



【作り方】

- 1、計量した材料を全て一緒にミキサーにかける。

【栄養価】

エネルギー量 126 kcal

糖質 1.1 g

ケトン比 3.1 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）

【一言メモ】

パルスweetを砂糖に少量ずつ置き換えると、ケトン比の調整ができます。