

CCA주스

재료(4잔분량)

양배추 200g

당근 150g

사과(껍질째) 250g

물 200ml

1. 양배추, 당근, 사과는 깨끗하게 씻어서 적당한 크기로 자른다.
(사과는 씨만 제거하고 껍질째 사용한다)
2. 믹서에 준비한 재료를 모두 넣고 ?? 기능을 누른다.

그린 스무디

재료(4잔분량)

케일 100g

샐러리 50g

양배추 100g,

오이 100g

사과(껍질째) 200g

물 200ml

얼음 200g

1. 케일, 샐러리, 양배추, 오이는 적당한 크기로 자른다.
2. 믹서에 준비한 재료와 물, 얼음을 넣고 ?? 기능을 누른다.

퍼플 스무디

재료(4잔분량)

블루베리(냉동) 150g

케일 50g

양배추 100g

보라색양배추 100g

파인애플 150g

레몬 1/2개

물 200ml

얼음 200g

- 1.케일, 양배추,보라색양배추, 파인애플은 적당한 크기로 자른다
- 2.레몬은 즙을 짠다.
- 3.믹서기에 준비한 재료와 얼음, 물, 레몬즙을 넣고 ?? 기능을 누른다.

옐로우 스무디

재료(4잔분량)

오렌지(또는 귤) 200g

바나나 100g

파인애플 150g

사과(껍질째) 100g

양배추 150g

레몬 1/2개

물 200ml

얼음 200g

- 1.오렌지, 바나나, 파인애플, 사과, 양배추는 적당한 크기로 자른다.
- 2.레몬은 즙을 짠다.
- 3.믹서기에 준비한 재료와 얼음, 물, 레몬즙을 넣고 ?? 기능을 누른다.