

Sinh Tố Chuối Táo



Nguyên liệu:

- 1 trái chuối bóc vỏ, có thể dùng chuối tươi hoặc đông lạnh
- 1 trái táo gọt vỏ, bỏ hạt và xắt miếng nhỏ
- $\frac{1}{2}$ cốc sữa tùy ý
- 1 cốc đá viên nếu sử dụng chuối tươi

Hướng dẫn:

- Cho tất cả các nguyên liệu vào trong máy xay, đậy nắp và xay đến khi sánh mịn (1 – 2 phút). Cho thêm sữa hoặc nước nếu quá đặc.

