

# طريقة عمل سموثي الزبادي بالتوت

المقادير:

- 1 كوب توت  $\frac{3}{4}$
- كوب لبن زبادي قليل الدسم  $\frac{3}{4}$
- كوب عصير البرتقال  $\frac{1}{2}$
- 2 ملعقة كبيرة حليب بودرة خالي من الدسم
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خلاصة الفانيлиيا

طريقة التحضير:

- توضع جميع المكونات في الخلط الكهربائي وتمزج حتى الحصول على سائل ناعم.
- يبرد لمدة 30 دقيقة قبل التقديم.