



Sinh tố bơ là thức uống bơ dể dàng và dể dàng nhậ u ngắ i yêu thích, để c biể t là vào mùa hè. Sau đây chúng tôi xin giớ i thiế u vớ i các bậ n công thố c để n giớ n nhậ t để có mắ t ly sinh tố bơ bắ dể dàng ngay tắ i nhà.

1. Sinh tố bơ là lựa chọn hoàn hảo cho ngày hè

Bơ là loắ i quắ giàu chắ t dinh dể dàng, có chắ a tắ i 14 loắ i vitamin và các khoáng chắ t, các chắ t béo không no rắ t tắ t cho cắ thố , vớ i hắ ng thố m nhắ nhàng và mùi vớ hắ p đắ n, bắ trắ thành món ăn khoắ khắ u cắ a nhậ u ngắ i. Bắ n hoàn toàn có thố ăn trắ c tắ p bắ , làm salad hay giúp món bắ hắ p đắ n hắ n khi kắ t hắ p vớ i nhậ u nguyên liế u khác nhau để có món sinh tố bơ tuyế t vớ i.

Vào mùa hè, thắ i tắ t nóng nắ c, vớ c tắ tay làm cho mình và gia đắ ng mắ t ly sinh tố bơ mát lắ nh và bắ dể dàng thắ t là thú vớ . Vớ a giớ i nhậ t mùa hè lắ i vớ a có tác đắ ng để p da, bắ sung dể dàng chắ t và tắ t cho tiêu hóa.

2. Công thức làm sinh tố bơ tắ i nhà

Nguyên liế u:

- 1 trái bơ , nắ o lắ y thắ t bơ

- 25gr đường

- 80ml nước dừa

- 2 muỗng canh sữa đặc

- 1 muỗng cà phê nước cốt chanh

- 200 - 250ml sữa tươi

- 1/2 chén đá viên

Thực hiện:

Bước 1: Cho tất cả quế, bơ, nước dừa, sữa đặc, sữa tươi, đá viên cho vào máy sinh tố xay nhuyễn.

Bước 2: Sau đó cho nước cốt chanh vào xay vài vòng là xong. Lưu ý, cho chanh vào cuối cùng để giữ được vị thơm của chanh, giữ được ngọt.

Bước 3: Cho sinh tố bơ ra ly, trang trí lá bạc hà, rồi thưởng thức thôi. Với cách làm sinh tố bơ kiểu này, đảm bảo bạn sẽ có thể dùng ngay tức khắc cho mùa hè.

Sinh tố bơ không quá béo như ta pha theo kiểu thông thường, mà cũng không có mùi vị chua khi pha với sữa chua.

Ly sinh tố bơ n có mùi thơm nh bơ chanh, ngọt thanh bơ dòn và béo t nhiên bơ n .

Chúc bơ n và gia đình ngon miệng với cách làm sinh tố bơ h giòn ng v m i, thanh mát nhé!

Nguyễn Ái

Nguồn: phunutoday/TH/Khoevadep