

# 紫紅色系精力湯

精力湯是食療的一種，因有不同的蔬果，就會有不同的營養及味道，膳纖維豐富，是全家吃得健康的方法之一種。



## 材料

- 番茄 半顆
- 去皮香蕉 1根
- 紅蘿蔔 ¼ 根
- 紫色高麗菜 3小片
- 西芹 半段
- 菠蘿 5塊
- 甜菜根 半顆
- 蘋果 1個
- 淨斯五穀粉 1湯匙
- 冰水 500cc

## 作法

1. 把番茄，紅蘿蔔，西芹，蘋果，菠蘿，切成小丁塊與其他材料放入果汁機中，快速攪打1分鐘，盛入杯中後半小時內飲完。



更多食譜

[TzuChi.us/zh/VVM](https://TzuChi.us/zh/VVM)



@TzuChiUSA

#素行動