


두부바나나우유

☐ 밥류 ☐ 주찬류 ☐ 부찬류 ☐ 김치류 ☒ 간식

 조리시간 20분 이내



 재료 (유아1인기준)


연두부 30g, 바나나 50g, 우유 100ml, 올리고당 5g

 조리 방법

- ① 연두부와 껍질을 제거한 바나나를 준비한다.
- ② 바나나는 갈기 좋게 썬다.
- ③ 연두부, 바나나, 우유, 올리고당을 넣고 믹서에 곱게 갈아준다.

 영양소 정보 (유아1인기준)

에너지 (kcal)		단백질 (g)	
138.80		4.90	
철 (mg)	나트륨 (mg)	칼슘 (mg)	
0.60	37.8	128.0	

 조리 TIP

- 올리고당은 기호에 맞게 넣습니다.
- 바나나 외의 과일이나 견과류등과 함께 갈아 주면 영양소도 다양해지고 풍부한 맛을 즐길 수 있습니다.