

酪梨香蕉牛奶(6 人份)

材料:香蕉四根

酪梨 2 顆

牛奶 1000cc

作法:1.將香蕉與酪梨切塊放入容器中

2.將 500cc 牛奶倒入裝有水果的容器

3.用食物料理棒將水果與牛奶攪打一起一分鐘

4.最後將剩下的 500cc 牛奶再加入並攪打一分鐘即

完成

Ps: 香蕉富含的維生素 B6 有助合成大腦中的天然抗憂劑

「多巴胺與正腎上腺素」，每日一根香蕉能有效幫助

舒緩情緒、改善睡眠。此外「維生素 B 群」(B1、

B2、B6、B12 菸鹼酸、葉酸) 促進細胞再生，維持腦

部、神經系統正常運作，幫助精神狀態維持在穩定的

狀態。