

복숭아스무디

☐ 밥류 ☐ 주찬류 ☐ 부찬류 ☐ 김치류 ☑ 간식

여름 제철 과일인 복숭아를 넣어 만든 스무디로 몸에도 좋고 맛도 좋아요.

재료 (만3~5세 기준)

복숭아 50g, 우유 120ml, 플레인요거트 40g, 꿀3g(생략가능), 소금 0.5g(생략가능)

조리시간 약 20분

조리방법



1. 복숭아를 깨끗하게 씻어 껍질을 벗긴다.
2. 복숭아의 1/3은 깍둑썰기하고 나머지는 믹서에 우유와 꿀, 플레인 요거트 넣고 간다.
3. 컵에 따른 후 깍둑썰기 해둔 복숭아를 함께 넣는다.

영양소 정보 (만3~5세 기준)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RA)	비타민C (mg)	티아민 (mg)
144.5	6.1	89.7	2.5	0.0
리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	탄단지 비율(%)
0.3	194.2	0.2	229.9	63:13:24

조리 TIP

- 꿀은 복숭아의 단맛에 따라 조절해주세요.
- 소금을 소량 넣으면 단맛이 상승해요
- 복숭아 통조림보다 생 과일을 사용하시는 게 좋아요.
- 얼음과 함께 갈아도 좋아요.
- 만1~2세는 만3~5세의 1인 기준 재료의 70% 정도로 조절하여 조리하세요.