



برای 2 نفر
مواد لازم:
12 عدد توت فرنگی
4 قاشق غذا خوری تکه های کائو خام
نصف یک عدد موز

2 قاشق چای خوری شیر افرا یا شیر خرما
یک و نیم فنجان آب
1 قاشق چای خوری روغن تخم کتان (اختیاری)
کمی نمک سرخ یا نمک دریا

طرز تهیه:

تمام میوه ها را با آب سرد بشوئید.
تکه های کاکائو را در نیم فنجان آب گرم خیس کنید.
تمام مواد را در مخلوط کن بریزید و برای 1 الی 2 دقیقه یا تا وقتی که خیلی نرم و یکنواخت شود، مخلوط کنید.
فورا سرو کنید.

Nutritional Facts

Each serving of this scrumptious breakfast provides the following nutrients:

Calories: 27%, Carbohydrates: 24%, Fats: 40%, Proteins: 6%, Fiber: 29%, Vitamin C: 170%, Vitamin E: 13%,
Folic acid: 15%, Vitamin B6: 15%, Manganese: 37%, Magnesium: 4%, Copper: 8%, Iron: 6%, Phytosterols: 29 g,
Omega fatty acids: 7.3g.

ترجمه شده از غذاهای خام گیاهی سرآشپز معروف خام گیاهی، امید جعفری:

<http://www.shiitakeblog.com/>