

ピタヤボウル

■ レシピ ■

- ピタヤピューレ100ml
- バナナ1,5本
- ミネラルウォーター100cc
- マカ※
- ルクマ各小さじ1※

お好みでアガベシロップ、メープルシロップを加えてもOK♪

※あれば尚パワフルなピタヤボウルになります!!!



トッピングにオススメ

アサイー、マキベリー、ビーポーレン、ナッツ、グラノーラ、バナナ、ベリー類

☆マキベリー、アサイーをブレンダーで混ぜるとピタヤの綺麗なピンクが濁ります。

What's PITAYA

ピタヤとはサボテン科のサンカクサボテンの果実のことで、ドラゴンフルーツとも呼ばれています。

ピタヤボウルに使用しているのはレッドドラゴンフルーツです。

レッドドラゴンフルーツには他のドラゴンフルーツにはない、とても強い抗酸化作用がある「ベタシアニン」という栄養成分が含まれています。

その他各種ビタミン以外にも「マグネシウム」「カリウム」などのミネラル、そして女性の強い味方「葉酸」まで入っている、アサイーにも勝るスーパーフードとなっています。

ISFAではこのベタシアニンという成分に注目し、ピタヤの素晴らしさを伝えるべく、ピタヤボウルのレシピを作成致しました!!!

見た目も綺麗なピンク色で、女子力アップです♡

とっても簡単なので、ぜひお試し下さい!!!