

# SMOOTHIE

A HEALTHY SMOOTHIE RECIPE  
@2LIVESIMPLE

## INGREDIENTS

1 cup blueberries,  
raspberries, red  
currants (frozen or  
fresh)

1 container plain  
natural yogurt

3/4 cup rice/coconut or  
reduced-fat milk

2 tablespoons  
brown sugar or  
without

1/2 teaspoon  
vanilla extract

1/8 teaspoon  
coconut/almond  
flakes

## DIRECTIONS

Blend all the berries, yogurt, milk, sugar, vanilla,  
and coconut/almond flakes in a blender until  
frothy.

Scrape down the sides of the blender with a  
spatula occasionally. Serve immediately.

# SINH TỐ

CÁCH LÀM SINH TỐ NGON VÀ BỔ  
@2LIVESIMPLE

## THÀNH PHẦN

- 1 cốc gồm dâu mâm xôi đỏ và đen , quả việt quất
- 1 hộp sữa chua tự nhiên
- 3/4 cốc sữa dừa/ sữa ít chất béo
- 2 thìa đường nâu/trắng hoặc không đường
- 1/2 thìa tinh dầu vanilla
- 1/8 thìa mảnh hạnh nhân/dừa

## HƯỚNG DẪN CÁCH LÀM

Cho vào máy xay sinh tố các loại quả nêu trên, sữa chua, sữa, đường, tinh dầu vanilla, mảnh hạnh nhân/ dừa xay đến khi nhuyễn.

Cho ra cốc và uống luôn bạn nhé.

