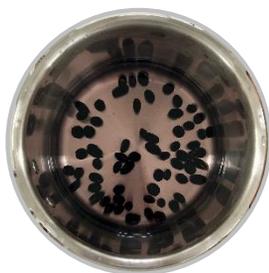


재료 및 분량

우유 40g, 밀가루 8g, 검은콩 20g, 버터 5g,
소금 0.2g, 후추 0.1g

영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
182.01	10.35	92.22	0.74	92.6
kcal	g	mg	mg	mg



- 검은콩은 물에 불려준 뒤 냄비에 20분정도 삶아 찬물에 헹궈준다.
- 믹서기에 삶은 검은콩과 물을 넣고 갈아준다.



- 냄비에 버터를 넣고 버터가 녹으면 밀가루를 넣어 뭉치지 않도록 볶아준다.
- 밀가루가 볶아지면 물을 넣고 밀가루를 풀어 주듯이 끓인다.
- 4에 1과 우유를 넣어 끓인다.
- 소금, 후추로 간하여 완성한다.

* 만 1-2세는 만 3-5세 양의 70% 정도로 조리하시기 바랍니다.

블랙&퍼플푸드

- 주요성분 : 안토시아닌
- 효능 : 항산화 작용, 세포 손상 억제, 노화 예방 및 면역력 증가, 기억력 향상
- 대표식품 : 검은콩, 가지, 적채, 블루베리, 자색고구마, 흑미 등

