



富镁食品

星河中镁供应

2020年2月底特律电动汽车会议

星河

巧克力，水果，坚果

成分：

黑巧克力、香蕉、覆盆子和腰果
加上一点酸奶蜂蜜汁；薄荷装饰
小盘装；无需烹调

方向：

把四种配料切成大块，每种分量相等；每人 8-10 块；放入大碗充分搅拌。

准备蜂蜜和酸奶作为调味品：全脂酸奶（不是希腊风格）；每 8 盎司酸奶与一汤匙天然蜂蜜搅拌。如果需要的话，可以加一点全脂牛奶，流质状态更易搅拌。

用小碗里盛果仁混合物，每碗放一汤匙酸奶调味料，加一片薄荷作为装饰。更多：

<https://www.healthline.com/nutrition/10-foods-high-in-magnesium>

镁有益于心脏、神经系统、消化、压力管理和免疫系统。

用镁制汽车吧！也让身体吸收一些镁吧！