



3.加入牛奶和红枣（红枣最好切块）搅拌均匀。

4.煮熟之后就可食用。

功效：

红枣燕麦牛奶不仅具有养颜美容、补血补钙的功效，还能够降血脂、减肥，对于想要瘦身的女孩们来说是非常适用的一款美食。

减肥食物推荐低 热量 可溶性大苹果中的营养成分易被人体吸收，有“活水”之称。同时也有排毒瘦身的功效。若与纤维素共同，还能排出体内杂质。

红薯高纤维快瘦

红薯含有丰富的纤维，能润肠并增加便便的体积，有助于肠道排泄，可以有效的预防和治疗便秘，对瘦小肚子有很好的帮助。为自己熬一碗红薯粥，趁着热乎乎的吃，不仅香甜美味，而已还能有助减肥。