

พุดดิ้งโยเกิร์ต 2 สหาย



ส่วนประกอบ

ส่วนผสมโยเกิร์ตผสมซัลฟิซ (สำหรับ 15 ที่เสิร์ฟ)

- | | | |
|------------------------------|-----|------------------|
| 1. โยเกิร์ตธรรมชาติ ไขมัน 0% | 2 | ถ้วย (270 กรัม) |
| 2. ถั่วแดงหลวงต้มสุก | 1/4 | ถ้วยตวง (33กรัม) |
| 3. ลูกเดือยต้มสุก | 1/4 | ถ้วยตวง (33กรัม) |
| 4. นมพร้อมมันเนย 1 กล่อง | | (225 มล.) |
| 5. น้ำตาลทราย 20 กรัม | | |
| 6. เจลาติน | 3 | แผ่น |

ส่วนผสมโยเกิร์ตผสมมะม่วงหาวมะนาวโห่ (สำหรับ 15 ที่เสิร์ฟ)

- | | | |
|------------------------------|-----|------------------|
| 1. โยเกิร์ตธรรมชาติ ไขมัน 0% | 2 | ถ้วย (270 กรัม) |
| 2. มะม่วงหาวมะนาวโห่ต้มสุก | 1/4 | ถ้วยตวง (33กรัม) |
| 3. นมพร้อมมันเนย 1 กล่อง | | (225 มล.) |
| 4. น้ำตาลทราย 20 กรัม | | |
| 5. เจลาติน | 3 | แผ่น |

ส่วนผสมซอสมะม่วงหาวมะนาวโห่สำหรับแต่งหน้า (สำหรับ 15 ที่เสิร์ฟ)

- | | | |
|-----------------------|----|------|
| 1. มะม่วงหาวมะนาวโห่ | 80 | กรัม |
| 2. น้ำตาลทราย 40 กรัม | | |
| 3. น้ำผึ้ง 55 กรัม | | |
| 4. น้ำต้มสุก | 40 | ซีซี |

ผลไม้สำหรับแต่งหน้า (สำหรับ 15 ที่เสิร์ฟ)

- | | | |
|---------------------------------|----|-----|
| 1. มะม่วงหาวมะนาวโห่ | 30 | ลูก |
| 2. สับปะรดหั่นชิ้นเล็ก 150 กรัม | | |

วิธีทำ

1. นำเจลาตินแผ่นทั้ง 2 ส่วน แช่น้ำเย็น 5 นาที โดยแยกแต่ละส่วน พักไว้ให้นุ่ม
2. ปั่นโยเกิร์ตพร้อมกับถั่วแดงหลวงและลูกเดือยต้มสุก พักไว้
3. ปั่นโยเกิร์ตพร้อมกับมะม่วงหาวมะนาวโห่ต้มสุก พักไว้
4. นำส่วนผสมขอสมาปั่นรวมกัน แล้วตั้งไฟ เคี่ยวพอข้น พักไว้สำหรับแต่งหน้า
5. นำนมพร่องมันเนยอุ่นให้ร้อน(แค่เริ่มมีไอเล็กน้อย) จึงนำเจลาตินส่วนที่ 1 ที่แช่น้ำไว้ขึ้นมาใส่ คนให้เจลาตินละลาย นำมาเทใส่โยเกิร์ตผสมธัญพืชที่เตรียมไว้ ตักใส่ถ้วยแก้วเล็กหรือพิมพ์ (ประมาณ 40 กรัม) แช่ในตู้เย็นหรือในน้ำแข็ง ประมาณ 20 นาที พออยู่ทรง
6. นำนมพร่องมันเนยอีกส่วนหนึ่ง อุ่นให้ร้อน(แค่เริ่มมีไอเล็กน้อย) จึงนำเจลาตินส่วนที่ 1 ที่แช่น้ำไว้ขึ้นมาใส่ คนให้เจลาตินละลาย นำมาเทใส่โยเกิร์ตผสมมะม่วงหาวมะนาวโห่ที่เตรียมไว้ ตักใส่บนโยเกิร์ตผสมธัญพืชที่แช่เย็นไว้ (ประมาณ 35 กรัม) แช่ในตู้เย็นหรือในน้ำแข็ง ประมาณ 30 นาที
7. หยอดหน้าด้วยซอสมะม่วงหาวมะนาวโห่ ประมาณถ้วยละ 2 ช้อนชา แล้วแต่งหน้าด้วยสับปะรดและผลมะม่วงหาวมะนาวโห่ หรือผลไม้อื่น / ธัญพืชตามชอบ พร้อมจัดเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ที่เสิร์ฟ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
86.86	16.13	3.15	1.06	39.9	69.78	79.97	1.05

ข้อมูลอ้างอิง : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล

ความโดดเด่นของเมนู “พุดดิ้งโยเกิร์ต 2 สหาย”

โยเกิร์ต

ผลิตภัณฑ์จากนมที่ผ่านการหมักโดยใช้แบคทีเรียโปรไบโอติก (Probiotics) ซึ่งเป็นแบคทีเรียชนิดดีตั้งแต่ 1 ชนิดขึ้นไป ซึ่งแบคทีเรียเหล่านี้มีประโยชน์ในการฟื้นฟูและปรับสมดุลของแบคทีเรียในระบบย่อยอาหาร การรับประทานโยเกิร์ตจึงอาจช่วยในการบรรเทาอาการท้องเสีย ให้ดีขึ้นได้ รวมถึงการรักษาหรือป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรียในกระเพาะอาหารและระบบทางเดินปัสสาวะ ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง หรือผู้ที่แพ้น้ำตาลแลคโตสบางคนก็เลือกรับประทานโยเกิร์ตแทนนมได้

มะม่วงหาวมะนาวโห่

มีสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มAnthrocyanin(สารสีม่วง-แดง) ช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคที่เกี่ยวข้องหลอดเลือดหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน ทั้งยังชะลอการเสื่อมของเซลล์ ช่วยยับยั้งจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคในทางเดินอาหาร

สรรพคุณตามตำรายาไทย ผลสุกและคิบ รักษาโรคออกตามไฝพื่น แก่ท้องเสีย

คุณค่าทางอาหาร ผลสุก 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 75 กิโลแคลอรี และมีวิตามินซี 9 – 11 มิลลิกรัม

และผลสด มีรสเปรี้ยวและมีวิตามินซีสูง

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา (ส่วนใหญ่เป็นเพียงการศึกษาในระดับเซลล์และหลอดทดลอง)

ต้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ ต้านเซลล์มะเร็ง

****ข้อมูลจาก MED HERB GURU รอบรู้เรื่องสมุนไพร****

ลูกเดือย

อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับร่างกาย อย่างเช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส โดยเฉพาะวิตามินบี 1 ที่มีปริมาณสูงมาก ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส บำรุงสายตา บำรุงเส้นผมให้เจริญเติบโตดีขึ้น เพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่ผิวหนังให้ดีขึ้น

ถั่วแดงหลวง

เป็นแหล่งอาหารที่ดีของธาตุเหล็ก ที่ช่วยบำรุงโลหิต ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย อุดมไปด้วยวิตามินบีหลายชนิดช่วยบำรุงประสาทและสมอง มีแคลเซียมสูง การรับประทานเป็นประจำสามารถช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันภาวะกระดูกเสื่อม ป้องกันโรคกระดูกพรุน และแคลเซียมยังมีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาทและการหดตัวของกล้ามเนื้อ มีเส้นใยอาหารสูง จึงช่วยลดไขมันและพองตัวได้ดี ช่วยลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอล ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้สมดุล และช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมาก

“สุขภาพดี..เริ่มที่ตัวเรา” ..ด้วยความหวังใจจาก.. ฝ่ายโภชนาการ รพ.พระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี