

พืชน์ 3 เกลอ



ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

1. มะเฟือง	100	กรัม (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
2. มะเขือเทศ	50	กรัม (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
3. น้ำมะนาว	20	ซีซี
4. น้ำเชื่อมเข้มข้น	60	ซีซี
5. เกลือป่น	1	ช้อนชา
6. น้ำต้มสุก	200	ซีซี

วิธีทำ

1. นำมะเฟือง และมะเขือเทศ ล้างให้สะอาด
2. นำเนื้อมะเฟือง (ไม่ต้องปอกเปลือก) และมะเขือเทศ น้ำต้มสุก ลงไปปั่นรวมกันในเครื่องปั่นจนละเอียด
3. เติมน้ำเชื่อมสูตรเข้มข้น น้ำมะนาว และเกลือป่น คนให้เข้ากัน
4. จัดเสิร์ฟใส่แก้ว ตกแต่งด้วยให้สวยงาม

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ (100 ซีซี/แก้ว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
52.50	12.77	0.22	0.06	509	55.12	2.87	0.16

ข้อมูลอ้างอิง : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล

****หมายเหตุ :** แหล่งวัตถุดิบ ใช้ผักปลอดภัยจาก กลุ่มวิสาหกิจชุมชน เกษตรอินทรีย์ วิถีพอเพียง ต.ช่องสะแก อ.เมือง จ.เพชรบุรี (ขอขอบคุณบริษัทประชารัฐรักสามัคคีเพชรบุรี(วิสาหกิจเพื่อสังคม)จำกัด ในการเป็นตัวแทนประสานงาน)

ความโดดเด่นของเมนู “พันธ์ 3 เกล็ด”

มะเขือเทศ

มีวิตามินซี เอ และไลโคปีนสูง ช่วยบำรุงผิวพรรณ ชะลอการเกิดริ้วรอย บำรุงสายตา

มะนาว

อุดมด้วยสารฟลาโวนอยด์ มีวิตามินซีสูง ช่วยรักษาเลือดออกตามไรฟัน ขับเสมหะ ลดอาการไอ

มะเฟือง

ผลไม้พื้นบ้านของไทย มีสรรพคุณ ช่วยลดความเครียด ทำให้ผ่อนคลาย นอนหลับง่ายขึ้น ดับกระหาย ขับเสมหะ เป็นยา
ระบาย ช่วยเรื่องขับถ่าย ลดอาการเลือดออกตามไรฟันและช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

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