

น้ำแตงโมปั่น



ส่วนผสม

1. เนื้อแตงโม 50 กรัม
2. น้ำเชื่อม 15 กรัม
3. เกลือป่นเสริมไอโอดีน 1 กรัม (1/5ช้อนชา)
4. น้ำเปล่าต้มสุก 150 กรัม
5. น้ำมะนาว นิดหน่อย
6. น้ำแข็ง



วิธีทำ

1. ล้างแตงโมให้สะอาด ผ่าผลแตงโมปอกเปลือกเอาเมล็ดออกและหั่นเป็นชิ้นๆ ไม่ต้องใหญ่มากเอาชิ้นกำลังพอดี
2. ใส่ลงเครื่องปั่นผลไม้ พร้อมกับใส่น้ำเชื่อม น้ำเปล่า น้ำแข็งแล้วก็ปั่นให้ละเอียดทั้งเนื้อแตงโมและน้ำแข็งรวมเป็นน้ำเป็นเนื้อเดียวกัน
3. ใส่เกลือลงไปนิดหน่อย เป็นอันว่าเสร็จได้น้ำแตงโมปั่น สีแดงสดใส่น้ำดื่ม

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และวิตามินซี ช่วย ป้องกัน โรคเลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางยาช่วยขับปัสสาวะ ปากเป็นแผล แก้อ่อนใน แก่ กระหายน้ำ

