

น้ำมะพร้าวปั่นนมสด



วิธีทำน้ำมะพร้าวปั่น

1. เริ่มจากการใส่น้ำแข็งลงไปไนโถปั่น ตามด้วยน้ำมะพร้าว นมสดพอประมาณและน้ำเชื่อมอีกเล็กน้อยจากนั้นก็เปิดเครื่องปั่นจนน้ำแข็งละเอียด
2. เติมเนื้อมะพร้าวลงไปครึ่งหนึ่ง จากนั้นกดปั่นอีกครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 3 วินาที หอให้เนื้อมะพร้าวแหลกแบบหยาบๆ
3. เทใส่แก้ววางเนื้อมะพร้าวส่วนที่เหลือด้านบนพร้อมเสิร์ฟได้ทันที

ส่วนผสม

1. น้ำมะพร้าว น้ำหอม 1 ลูก
2. เนื้อมะพร้าวขูด
3. นมสด
4. นมจืด
5. น้ำเชื่อม
6. น้ำแข็ง

คุณค่าทางโภชนาการของมะพร้าว

- พลังงาน 79 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต 3.71 กรัม
- น้ำตาล 2.61 กรัม
- เส้นใย 1.1 กรัม น้ำมะพร้าวสรรพคุณ
- ไขมัน 0.2 กรัม
- โปรตีน 0.72 กรัม
- วิตามินบี1 0.03 มิลลิกรัม 3%
- วิตามินบี2 0.057 มิลลิกรัม 5%
- วิตามินบี3 0.08 มิลลิกรัม 1%
- วิตามินบี6 0.032 มิลลิกรัม 2%
- วิตามินซี 2.4 มิลลิกรัม 3%
- ธาตุแคลเซียม 24 มิลลิกรัม 2%
- ธาตุเหล็ก 0.29 มิลลิกรัม 2%
- ธาตุแมกนีเซียม 25 มิลลิกรัม 7%
- ธาตุฟอสฟอรัส 20 มิลลิกรัม 3%
- ธาตุโพแทสเซียม 250 มิลลิกรัม 5%
- ธาตุสังกะสี 0.1 มิลลิกรัม 1%

