



วิธีทำ

- 1 เตรียมมะละมั่ง ใส่น้ำ ใส่น้ำตามทีละน้อย แล้วนวดจนแป้งนุ่มมือ
- 2 เมื่อได้แป้งแล้ว ให้ปั้นเป็นก้อน (ขนาดหัวแม่มือ)
แล้วกดให้แบน
เอาน้ำตาลมะพร้าวที่ตัดไว้ มาวางบนแป้ง แล้วปิดให้มิด
ทำไปจนหมดแป้ง
- 3 เตรียมหม้อ ใส่น้ำ ตั้งไฟให้เดือดพล่าน
- 4 ใส่ก้อนแป้งที่ทำเสร็จแล้วลงไปต้ม
พอแป้งสุก จะลอยตัวขึ้นค่ะ
ให้ตักใส่กระชอน พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
ให้ตักใส่กระชอน พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- 5 เอาลงไปคลุกกับมะพร้าวขูดผสมกับเกลือ ให้ทั่ว
(ให้แบ่งมะพร้าวคลุกกับเกลือ แล้วค่อยเอาแป้งคลุกทีละรอบนะคะ)
- 6 คลุกแล้ว เอาใส่จาน

ส่วนผสม

- 1 แป้งข้าวเหนียว 500 กรัม
- 2 มะพร้าวขูด 1 ลูก
(ใช้มะพร้าวที่ไม่อ่อน ไม่แก่)
- 3 น้ำตาลมะพร้าว
(ให้ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือถ้าชอบให้
ใส่หวานก็ใส่ตามชอบ)
- 4 เกลือ (สักเล็กน้อย)
- 5 น้ำเปล่า

คุณค่าของอาหาร

ให้พลังงาน โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี แต่การนำโปรตีนไปใช้เป็นพลังงานในร่างกายจะเหลือส่วนที่มีไนโตรเจนซึ่งใช้เป็นพลังงานไม่ได้ ถ้ามีมากเกินไปจะถูกส่งไปให้ตับเปลี่ยนแปลงรูปแบบแล้วส่งให้ไตขับออกจากร่างกาย ทำให้ตับและไตทำงานมากขึ้น

นางสาวสัติย์หิมะ. ยาม
รหัส 038