

เมนูอาหารหวาน รวมมิตร....



วิธีทำ....

1. ปอกเปลือกห้วมันเผือกล้างให้สะอาด และหั่นเป็นท่อนๆ หั่นเป็นลูกเต๋าสีเหลี่ยม
2. นำมาใส่หม้อต้มให้สุก
3. ใส่ น้ำเปล่า และน้ำตาลทราย ในหม้อตามด้วย เกลื่อนิดหน่อย ตั้งไฟปานกลาง ให้น้ำหวานเชื่อม จึงปิดไฟ
4. ทำน้ำราดกะทิ โดยใส่น้ำกะทิ, แป้งข้าวเจ้า และเกลือลงในหม้อเล็ก ตั้งบนไฟอ่อนๆ จนเข้ากันดี ปิดไฟและพักไว้
6. ตักห้วมันเผือก ลอดช่อง ทับทิมกรอบ เจาก้วย เม็ดสาคุ และลูกชิด ตามด้วยน้ำเชื่อมและ ราดหน้าด้วยน้ำกะทิ เสิร์ฟใส่จาน รับประทานได้ทันที

ส่วนผสม.....

ห้วมันเผือก ลอดช่อง ทับทิมกรอบ
 เจาก้วย เม็ดสาคุ ลูกชิด
 น้ำตาลทราย 700 กรัม
 น้ำเปล่า 1 ลิตร
 เกลื่อนิดหน่อย
 กะทิสำหรับราดหน้า

คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณ1ที่ หน่วย

พลังงาน	154.8	กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.5	กรัม
ไขมัน	0.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	38	กรัม
ใยอาหาร	2.2	กรัม
วิตามิน A	73.2	ไมโครกรัม
วิตามิน B 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามิน C	28.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	81.5	มิลลิกรัม

นางสาวนุรลีซ่า สาแม
 รหัส 571501321005