



วัตถุดิบในท้องถิ่น



กล้วยน้ำว้า

กล้วยน้ำว้า. จัดเป็นกล้วยพื้นบ้านที่พบได้ทุกภาค เป็นกล้วยที่นิยมปลูกไว้ในทุกครัวเรือนเพื่อการรับประทานผลสุกและแปรรูปผลดิบ รวมถึงการนำส่วนต่างมา ใช้ประโยชน์ โดยเฉพาะ ใบตองที่ใช้สำหรับห่ออาหารหรือประกอบอาหารปลีกกล้วยและหยวกกล้วยสำหรับนำมาปรุงอาหาร

การนำมา
ใช้ประโยชน์
กล้วยน้ำว้าสุก

 รับประทานเป็นผลไม้
ใช้เป็นขนมของหวาน อาทิ กล้วย
เชื่อม. กล้วยบวชชี
 กล้วยน้ำว้าดิบ
นำมาแปรรูปเป็นกล้วยฉาบ

คุณค่าทางโภชนาการ

- น้ำ 75.7 กรัม
- พลังงาน 85 แคลอรี
- โปรตีน 1.1 กรัม
- ไขมัน 0.2 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต 22.2 กรัม
- เถ้า 0.8 กรัม
- แคลเซียม (Ca) 8.0 กรัม
- เหล็ก (Fe) 0.7 มิลลิกรัม
- โพแทสเซียม (K) 370 มิลลิกรัม
- แมกนีเซียม (Mg) 33 มิลลิกรัม
- วิตามินเอ 190 IU
- วิตามินซี 10 มิลลิกรัม
- ไทอามีน (Thiamine) 0.05 มิลลิกรัม
- ไรโบฟลาวิน (Riboflavin) 0.06 มิลลิกรัม
- ไนอาซีน (Niacin) 0.7 มิ

จัดทำโดย 

รอยชาน สลัดตาไฟ:

หนังสือ 082

