

เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย



คานาไม้วุ้นข้าวโพด

ส่วนผสม

ขนมปังแผ่น	5 แผ่น
มายองเนส	3 ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดต้มสับ	1 ถ้วยตวง
แครอทหั่นสี่เหลี่ยมเต๋าต้มสุก	1/4 ถ้วยตวง
ผักโขมต้มสับ	1/4 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. นำข้าวโพดต้ม แครอทต้ม ผักโขมต้ม ผสมรวมกันใส่มายองเนสลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. นำขนมปังวางบนฟิล์มสไลด์กึ่งไส้ที่คลุกไว้ลงบนขนมปังให้ทั่ว
3. ม้วนขนมปังให้สุดและตัดหั่นเป็นชิ้นพอคำตักแต่งให้สวยงามพร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ

หนัก 100 กรัม

พลังงาน	25 แคลอรี
ไขมัน	0.1 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	905 กรัม
เส้นใย	0.2 กรัม
โปรตีน	3.3 กรัม
แคลเซียม	15 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	66 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.5 มิลลิกรัม
ไนอะซิน	0.3 มิลลิกรัม
วิตามินเอ	129 หน่วยสากล
วิตามินบี1	0.06 มิลลิกรัม
วิตามินบี2	0.12 มิลลิกรัม
วิตามินซี	12 มิลลิกรัม



นางสาวแวปีสะ มีนา รหัส055

