

เมนูอาหารคลีน(อาหารเพื่อสุขภาพ)



ส้มตำทอด



วัตถุดิบ

- 1.มะละกอ 1 ถ้วย (สับและฝานเป็นเส้นยาว)
- 2.น้ำปลา 1 ชต.
- 3.น้ำตาลปีบ 1 ชต.
- 4.น้ำมะนาว 1 ชต.
- 5.แป้งทอดกรอบ 3 ชต.
- 6.มะเขือเทศสีดา 2 ลูก
- 7.กุ้งแห้ง 1 ชต.
- 8.ถั่วงอก 1/2 ถ้วย
- 9.กระเทียมเล็ก 5 กลีบ
- 10.พริกชี้ฟ้าแดง 5 เม็ด
- 11.น้ำมันปาล์ม 1 ลิตร
- 12.น้ำเปล่า 5 ชต.

วิธีทำ

- 1.นำแป้งทอดกรอบไปผสมน้ำเปล่า จากนั้นนำไปคลุกให้เข้ากันกับเส้นมะละกอ
- 2.ตั้งน้ำมันให้ร้อน นำมะละกอทอดให้กรอบ กระจายเส้นมะละกอให้ทั่วกะทะ ตักขึ้นพักไว้ก่อน
- 3.โขลกพริก , กระเทียม , ให้เข้ากันพอหยาบ ประูรสด้วยน้ำตาลปีบ , น้ำมะนาว , น้ำปลา คนให้ น้ำตาลปีบละลาย
- 4.หั่นมะเขือเทศตามลงไป เติมกุ้งแห้ง ตักน้ำยำพักไว้
- 5.จัดเสิร์ฟโดยวางเส้นมะละกอลงจาน โรยหน้าด้วยถั่วงอกทอด จัดเสิร์ฟคู่ น้ำยำ

หนึ่งหน่วยบริโภค	
	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด (กิโลแคลอรี)	269
พลังงานจากไขมัน (กิโลแคลอรี)	45
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	5
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	1
ไขมันทรานส์ (กรัม)	0
โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	78
โซเดียม (มิลลิกรัม)	1444
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (กรัม)	41
ใยอาหาร (กรัม)	3
น้ำตาล (กรัม)	13
โปรตีน (กรัม)	16
วิตามินเอ (RAE)	17
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	34
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	181
เหล็ก (มิลลิกรัม)	3



นางรอกีเยาะ ลือจิ รหัส 002

