

เงาะลอยแก้ว



ส่วนผสม

- เงาะ (ปอกเปลือก)
- น้ำเปล่า 300 กรัม
- น้ำตาลทราย 300 กรัม



สารอาหารที่ได้รับ

สารอาหารที่ได้รับจากเงาะ ที่ได้นำมาทำเงาะลอยแก้ว

- วิตามินซี
- วิตามินบี 1
- วิตามินบี 2
- แคลเซียม
- ฟอสฟอรัส
- เหล็ก

- สังกะสี

สารอาหารที่ได้รับจากน้ำตาลทราย ที่เป็นส่วนประกอบ
ในการทำเงาะลอยแก้ว คือ คาร์โบไฮเดรต

ขั้นตอนและวิธีการทำ

1. นำเงาะมาล้างน้ำให้สะอาดและปอกเปลือกให้เรียบร้อย



2. นำเงาะมาคว้านเม็ดออก หรือหั่นเป็นชิ้น ๆ ตามชอบ
นำไปล้างให้สะอาด สะเด็ดน้ำเตรียมไว้



3. ใส่น้ำลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟแรงจนเดือด จากนั้นลดเป็นไฟอ่อนแล้ว ใส่น้ำตาลทรายลงไปเคี่ยวจนน้ำตาลทรายละลาย



4. ใส่เนื้อเงาะลงไปรอให้น้ำเชื่อมเดือดอีกครั้ง ปิดไฟแล้ว
พักไว้จนเย็น ก่อนเสิร์ฟพร้อมน้ำแข็ง





**เมนูอาหารหวานสำหรับเด็กปฐมวัย
“เงาะลอยแก้ว”**

นำเสนอ

อ.ดวงเดือน วรรณกุล

โดย

นางสาวিতรี ศรีทิพย์วงศ์

รหัสนักศึกษา 571561321092

โครงการ รμπ. 2 ห้อง 3

**งานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 1074202 สุขอนามัย
ความปลอดภัยและโภชนาการ
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอก
ที่ตั้ง ลำปาง**

