



ทำ



ต้นมสด”

เครื่องปรุงและส่วนผสม

- 1.อโวคาโด 1 ลูก
- 2.กะทิ 100 กรัม
- 3.นมสด 1/2 ถ้วย
- 4.เกลือป่น 1/4 ช้อนชา
5. ลอดช่อง 1/2 ถ้วย
6. น้ำตาลทราย 1/2 





อโวคาโด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ



น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย



ลวดช่อง 1/2 ถ้วย



กะทิ 100 กรัม



นมสด 1/2 ถ้วย



เกลือป่น

วิธีปรุง

1. หั่นอะโวคาโดเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือใช้ช้อนตักเป็นครึ่งวงกลมพอดีคำ
2. นำน้ำกะทิไปตั้งไฟ เคี่ยวใส่น้ำตาลและ เกลือลงไปคนให้ละลาย
3. ใส่ อะโวคาโด และ ใส่นมสด
4. จัดตกแต่งให้หน้ารับประทาน พร้อมเสิร์ฟ



สารอาหาร	ประเภทอาหาร
1. โปรตีน	อโวคาโด , กะทิ
2. วิตามิน A	อโวคาโด , กะทิ , ลอดช่อง
3. วิตามิน D	นม , กะทิ
4. วิตามิน C	อโวคาโด , กะทิ
5. วิตามิน B1	อโวคาโด , ลอดช่อง
6. วิตามิน B2	อโวคาโด , น้ำตาลทราย , กะทิ ลอดช่อง
7. วิตามิน B12	นม
8. แคลเซียม	อโวคาโด , น้ำตาลทราย , กะทิ , ลอดช่อง
9. ฟอสฟอรัส	อโวคาโด , ลอดช่อง
10. เหล็ก	อโวคาโด , น้ำตาลทราย , กะทิ , ลอดช่อง
11. สังกะสี	อโวคาโด , น้ำตาลทราย
12. ไอโอดีน	เกลือ



“อโวกา ได้นมสด”