

เผือกนํ้ากะทิ



เผือกน้ำกะทิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เผือกนึ่ง 3,000 กรัม	3,300 กรัม	195 บาท
น้ำตาลมะพร้าว (3 + 3/4 ถ้วยตวง) 1,200 กรัม	1,200 กรัม	65 บาท
กะทิ (12 ถ้วยตวง) 3,000 กรัม	3,000 กรัม	180 บาท
เกลือ (5 ช้อนโต๊ะ) 50 กรัม	50 กรัม	2 บาท
เทียนอบ 1 แท่ง	1 แท่ง	65 บาท

รวม 507 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ล้างเผือกให้สะอาดหนึ่งหัวผ่า 4 ชั้น นำไปนึ่งไฟแรงประมาณ 20 - 25 นาที หรือจนกระทั่งสุก หั่นเป็นชิ้นพอคำ
- ต้มกะทิ น้ำตาลมะพร้าว และเกลือ ตั้งไฟกลาง คนให้น้ำตาลละลาย ปิดไฟยกลง ทิ้งไว้ให้อุ่น นำมาอบควันเทียน ประมาณ 30 นาที
- ตักเผือกใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำกะทิ จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำแข็ง



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 10 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เผือกนึ่ง	60 กรัม
น้ำกะทิ	60 กรัม

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
283	43	11	2	51.24	4.6	5.23	0.05	0.03	2.4	24.26	482.51

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 62 : 35 : 3