

# ลอดช่องน้ำกะทิ



# ลอดช่องน้ำกะทิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
กะทิ (8 ถ้วยตวง)	2,000 กรัม	2,000 กรัม	135 บาท
น้ำตาลทราย (5 + 1/2 ถ้วยตวง)	1,000 กรัม	1,000 กรัม	25 บาท
ใบเตย	15 กรัม	15 กรัม	5 บาท
เกลือ (3 ช้อนโต๊ะ)	35 กรัม	35 กรัม	2 บาท
ลอดช่องใบเตย	3,500 กรัม	3,500 กรัม	55 บาท

**รวม 222 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

## วิธีทำ

- นำกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ และใบเตย ตั้งไฟจนให้น้ำตาลละลาย อย่าให้กะทิแตกมัน ยกลงปล่อยให้เย็น
- นำตัวลอดช่องมาล้างให้สะอาด ตักใส่ถ้วยนมหวาน
- ตักน้ำกะทิ ราดบนตัวลอดช่อง ใส่น้ำแข็ง พร้อมรับประทาน



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 4 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ลอดช่อง	70 กรัม
น้ำกะทิ	40 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)		
197	30	8	1	56.77	0.88	0	0	0	0	20.38	320.31

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 60 : 38 : 2