

ចុងផល្ល



วุ้นผลไม้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
แกว้มังกรหั่น <input type="checkbox"/> ขนาด 1 x 1 ซม. 500 กรัม	625 กรัม	31 บาท
องุ่นแดงผ่าครึ่งลูก 500 กรัม	575 กรัม	52 บาท
มะละกอสุกหั่น <input type="checkbox"/> ขนาด 1 x 1 ซม. 500 กรัม	650 กรัม	26 บาท
ผงวุ้น 30 กรัม	-	66 บาท
น้ำตาล 500 กรัม	-	12 บาท
น้ำแดงเฮลบลูบอย 100 กรัม	-	6 บาท
น้ำเปล่า 3.5 กิโลกรัม	-	-

รวม 193 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 60

วิธีทำ

- ผสมผงวุ้นกับน้ำเปล่า ยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวจนวุ้นละลาย ใส่น้ำตาล เคี่ยวต่อ จนน้ำตาลละลายและข้นเล็กน้อย
- ใส่ผลไม้ และน้ำแดงคนให้เข้ากัน ยกลง ตักส่วนผสมใส่พิมพ์ให้เต็ม พักไว้จนวุ้นแข็งตัว พร้อมจัดเสิร์ฟ

- หมายเหตุ: 1. ผลไม้เลือกใช้ตามฤดูกาลและที่มีในท้องถิ่น
2. พิมพ์ขนาด 3 ออนซ์ ได้จำนวน 50 ถ้วย



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

แกว้มังกร	10	กรัม (5 ชิ้น)
องุ่นแดง	10	กรัม (3 ลูก)
มะละกอสุก	10	กรัม (5 ชิ้น)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 4-9 บาท

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)		
64	15	0.1	1	2.34	0.1	4.05	0.01	0.01	4.44	14.5	15.53

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 95 : 1 : 4