

กล้วยอบวุ้นชี



กล้วยบวชชี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
กล้วยน้ำว้า	3000	กรัม (60 ลูก)	4000	กรัม (60 ลูก)	140 บาท
หัวกะทิ	1000	กรัม	1000	กรัม	69 บาท
หางกะทิ	2800	กรัม	2800	กรัม	69 บาท
น้ำตาลทราย	600	กรัม	600	กรัม	15 บาท
เกลือไทย	30	กรัม	30	กรัม	3 บาท
ใบเตย 1-2 ใบ					

รวม 296 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

1. ต้มกล้วยทั้งเปลือกให้สุก ตักขึ้นปล่อยให้เย็น ปอกเปลือก ผ่า 4 ชั้น
2. นำหางกะทิตั้งไฟ ใส่ใบเตย พอเดือด ใส่กล้วย เดือดอีกครั้ง ใส่น้ำตาล และเกลือคนให้ละลาย
3. ราดหัวกะทิ พอเดือดอีกครั้งยกลงจัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 125 กรัม

กล้วย	60	กรัม
น้ำกะทิ	65	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 6 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
210	36	7	2	2.33	0.46	0	0.01	0	0.59	17.75	203.63

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 68 : 29 : 3