

# เต้าฮวยผลไม้สด



# เต้าฮวยฟรุตสลัด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันทพงศ์ และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ผงเจลาติน	25 กรัม	25 กรัม	20 บาท
น้ำเปล่า	750 กรัม	750 กรัม	0 บาท
นมสด	1500 กรัม	1500 กรัม	66 บาท
นมข้นจืด	750 กรัม	750 กรัม	45 บาท
นมข้นหวาน	900 กรัม	900 กรัม	50 บาท
ผงวุ้น	17.5 กรัม	17.5 กรัม	20 บาท
<b>ส่วนผสมฟรุตสลัด</b>			
น้ำตาล	500 กรัม	500 กรัม	13 บาท
น้ำสะอาด	500 กรัม	500 กรัม	0 บาท
มะละกอบั่นชิ้นสี่เหลี่ยม	500 กรัม	700 กรัม	28 บาท
องุ่นผ่าครึ่งเอาเมล็ดออก	500 กรัม	600 กรัม	24 บาท
สับปะรดหั่นชิ้น	500 กรัม	800 กรัม	20 บาท

รวม 286 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

- ผสมน้ำตาลและน้ำเปล่า ตั้งไฟ 5 นาที ยกลงพักไว้ให้เย็น
- นำผลไม้มะละกอ องุ่น และสับปะรด ใส่ในน้ำเชื่อม คนให้เข้ากัน พักไว้
- ผสมผงเจลาตินกับน้ำเปล่า คนให้ละลาย พักไว้ 10 นาที
- เทผงวุ้นลงในส่วนผสมข้อ 3 คนให้เข้ากัน ต้มจนส่วนผสมเดือดหรือวุ้นละลาย
- ใส่นมสด นมข้นจืด และนมข้นหวาน คนให้เข้ากัน ยกลง พักไว้พออุ่น
- ตักส่วนผสมใส่ถ้วยขนาด 3 ออนซ์ 1/2 ถ้วย(60 กรัม) นำไปแช่เย็นจนส่วนผสมคงตัวดี
- ใส่ฟรุตสลัด หรือผลไม้ตามชอบ และแต่งให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 100 กรัม

เต้าฮวย	60 กรัม
ฟรุตสลัด	30 กรัม
น้ำเชื่อม	10 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 อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
157	27	4	4	121.7	0.21	69.6	0.08	0.2	8.23	26.08	53.51

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 68 : 23 : 9