ทับทิมนมสด

ทับทิมนมสด

ผู้ช่วยศาตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
แห้วต้มสุกหั่นชิ้น ☐ เล็ก	1.25	กิโลกรัม	1.25	กิโลกรัม	62	บาท
แป้งมันสำปะหลัง	350	กรัม	350	กรัม	24	บาท
น้ำหวานสีแดง (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150	กรัม	150	กรัม	11	บาท
น้ำตาลทราย (2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	500	กรัม	500	กรัม	12	บาท
น้ำเปล่า	500	กรัม		-	-	
นมสด	750	กรัม	750	กรัม	35	บาท
หัวกะทิ	750	กรัม	750	กรัม	52	บาท
น้ำแข็งทุบ	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	18	บาท
					รวม 214 บาท	

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำตั้งไฟพอเดือด พักให้เย็น สำหรับใช้เป็นน้ำเชื่อม
2. คลุกแห้วกับน้ำหวานสีแดง พักไว้ 10 นาที สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ นำมาคลุกกับแป้งมันสำปะหลังให้ทั่ว
3. ต้มน้ำเดือด นำแห้วที่คลุกแป้งลงต้ม พอลอยตักขึ้นใส่น้ำเย็น พอเม็ดทับทิมเย็นแล้ว ตักขึ้นแช่ในน้ำเชื่อม
4. ต้มกะทิพอเดือด ปิดไฟใส่นมสด คนให้เข้ากัน
5. ตักเม็ดทับทิมพร้อมน้ำเชื่อม ใส่ถ้วย
   ใส่นมสดที่ผสมกับกะทิ ใส่น้ำแข็ง จัดเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 85 กรัม

ทับทิม	40 กรัม
น้ำเชื่อม	15 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
กะทินมสด	30 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 4 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	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)		
129	23	3	1	23.45	0.6	5.23	0.02	0.04	1.62	13.33	27.81

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 73 : 23 : 4