

ปั่นชมรกต



ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 ที่)

1. มะเฟือง	120 กรัม	(แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
2. ใบสะระแหน่	10 กรัม	(แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
3. น้ำมะนาว	20 ซีซี	(แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
4. น้ำเชื่อมเข้มข้น	60 ซีซี	
5. เกลือป่น	3/4 ช้อนชา	
6. น้ำต้มสุก	200 ซีซี	

วิธีทำ

1. นำมะเฟือง และใบสะระแหน่ ล้างให้สะอาด
2. นำเนื้อมะเฟือง (ไม่ต้องปอกเปลือก) และใบสะระแหน่ น้ำต้มสุก ลงไปปั่นรวมกันในเครื่องปั่นจนละเอียด
3. เติมน้ำเชื่อมสูตรเข้มข้น น้ำมะนาว และเกลือป่น คนให้เข้ากัน
4. จัดเสิร์ฟใส่แก้ว ตกแต่งด้วยให้สวยงาม

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (200 ซีซี/แก้ว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
144.84	36.39	0.45	0.1	820.4	90.6	2.5	2.28

ข้อมูลอ้างอิง :

1. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย (2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. โภชนาการกับผลไม้ . ริญู เจริญศิริ และ ดร.รัชณี คงกาญจนาย สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล (ใช้คำนวณเฉพาะในผลไม้)

****หมายเหตุ :** แหล่งวัตถุดิบ ใช้ผักปลอดภัยจาก กลุ่มวิสาหกิจชุมชน เกษตรอินทรีย์ วิถีพอเพียง ต.ช่องสะแก อ.เมือง จ.เพชรบุรี (ขอขอบคุณบริษัทประชารัฐรักสามัคคีเพชรบุรี(วิสาหกิจเพื่อสังคม)จำกัด ในการเป็นตัวแทนประสานงาน)

ความโดดเด่นของเมนู “พื้นที่มรกต”

ใบสาระแหน่

อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ช่วยขับเหงื่อ บำรุงสายตา บรรเทาอาการหวัด ขับลม และช่วยย่อย

มะนาว

อุดมด้วยสารฟลาโวนอยด์ มีวิตามินซีสูง ช่วยรักษาเลือดออกตามไรฟัน ขับเสมหะ ลดอาการไอ

มะเฟือง

ผลไม้พื้นบ้านของไทย มีสรรพคุณ ช่วยลดความเครียด ทำให้ผ่อนคลาย นอนหลับง่ายขึ้น ดับกระหาย ขับเสมหะ เป็นยาระบาย ช่วยเรื่องขับถ่าย ลดอาการเลือดออกตามไรฟันและช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

“สุขภาพดี..เริ่มที่ตัวเรา”

..ด้วยความห่วงใยจาก..

ฝ่ายโภชนาการ รพ.พระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี