

แบบที่ 2_8 ผัดพริกแกงเขียวหวานปลาตุก



แบบที่ 2_8 ผัดพริกแกงเขียวหวานปลาตุก

มือเขียน

ธรรมดา

ส่วนประกอบ

- | | | | |
|------------|------------------|--------------------|---------|
| 1 ปลาตุกสด | 60 กรัม (2 ชิ้น) | 5 พริกแกงเขียวหวาน | 1 ชช. |
| 2 พริกอ่อน | 10 กรัม | 6 น้ำมันพืช | 2 ชช. |
| 3 โหระพา | 5 กรัม | 7 น้ำปลา | 1/2 ชช. |
| 4 น้ำตาล | 1 กรัม | | |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลลอรี่)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
145	8.3	11.55	1.93	245.9	180.2	120.45	0.32

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล