

แบบที่ 2_11 หมูบดผัดหน้าเลียบ



แบบที่ 2_11 หมูบดผัดหน้าเลียบ มือเย็น อ่อน

ส่วนประกอบ

- | | | | |
|---------------|---------|--------------|------------------|
| 1 หมูบด | 60 กรัม | 4 น้ำมันพืช | 2 ชช. |
| 2 กระเทียมทุบ | 1/2 ชช. | 5 น้ำตาลทราย | 1 กรัม (1/4 ชช.) |
| 3 ซีอิ๊วขาว | 1 ชช. | 6 หน้าเลียบ | 1/2 ชช. |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
187.07	12.65	14.62	1.26	461.12	219.37	135.62	0

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล