

แบบที่ 3_2 ปูแกะฝัดผงกระหรี่



แบบที่ 3_2 ปูแกะฝัดผงกระหรี่ มือเช้า

ส่วนประกอบ

1 เนื้อปูแกะ	20 กรัม	5 ผงกระหรี่	1/2 ชช.
2 ไข่ไก่	1/2 ฟอง (25 กรัม)	6 น้ำมันพืช	1 ชช.
3 กระเทียมแกะ	5 กรัม	7 ซีอิ๊วขาว	1/2 ชช.
4 ต้นหอม	10 กรัม		

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
102.15	6.66	8.2	0.4	310.7	69.95	123.1	0

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล