

น้ำใบเตย , ขนมลูกชุบ



น้ำใบเตย

ส่วนผสม

1. ใบเตย 10 กรัม
2. น้ำตาลทราย 10 กรัม
3. น้ำเปล่า 1 ถ้วยตวง



วิธีการทำน้ำใบเตย

1. นำใบเตยล้างน้ำเปล่าให้สะอาด
2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟปานกลาง ใส่ใบเตย ต้มจนน้ำเดือด
3. ใส่น้ำตาลทราย คนให้น้ำตาลทรายละลาย ปิดไฟ
4. กรองเอากากของใบเตยทิ้ง รอจนหายร้อน
5. จากนั้นเทใส่ภาชนะหรือขวดพลาสติกนำน้ำใบเตยแช่ตู้เย็นหรือดื่มกับน้ำแข็ง

สรรพคุณน้ำใบเตย

1. ใบเตยมีกลิ่นหอมเย็นดื่มแล้วสดชื่น ผ่อนคลาย รสหวานของใบเตยช่วยชูกำลังแก้อาการอ่อนเพลียของร่างกาย ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย
2. ช่วยดับพิษ แก้ร้อนใน
3. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด



คุณค่าทางโภชนาการน้ำใบเตย, ขนมลูกชुบ

โปรตีน กรัม	ไขมัน กรัม	คาร์โบไฮเดรต กรัม	ใยอาหาร มิลลิกรัม	ฟอสฟอรัส มิลลิกรัม	โปรแตสเซียม มิลลิกรัม	แคลเซียม มิลลิกรัม	พลังงาน กิโลแคลอรี
2.83	2.64	30.21	1.6	5.9	-	19.6	155.4

ข้อมูลอ้างอิง:

1. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. โภชนาการกับผลไม้, ริญญ เจริญศิริ และดร. รัชนีคณาคุณาย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (ใช้คำนวณเฉพาะในผลไม้)