

ขนมเปียกปูน



ส่วนผสม สำหรับ 15 ที่

| | | |
|-------------|-----|------|
| แป้งข้าเจ้า | 200 | กรัม |
| แป้งมัน | 50 | กรัม |
| น้ำตาลปีบ | 50 | กรัม |
| น้ำปูนใส | 200 | กรัม |
| น้ำใบเตย | 400 | กรัม |
| กะทิ | 200 | กรัม |

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : ตลาดสดเทศบาลกุยบุรี

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

| พลังงาน | โปรตีน | ไขมัน | คาร์โบไฮเดรต | แคลเซียม | วิตามินเอ | วิตามินซี | ฟอสฟอรัส |
|--------------|--------|-------|--------------|----------|-----------|-----------|--------------|
| 105 Kcal. | 1.4 g. | 4 g. | 16.49 g. | 10.8 mg. | 0.5 RE. | 0.5 mg. | 33.83 mg. |

สรรพคุณ

1. ช่วยบำรุงหัวใจ
2. ช่วยป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์
3. ช่วยให้สดชื่น