

# สลัดโรล



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่



ผักสลัด	80 กรัม
แครอท	20 กรัม
แตงกวา	20 กรัม
ปูอัด	60 กรัม
แป้งปอเปี๊ยะญวน	8 กรัม
น้ำสลัด	15 กรัม

## คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	โซเดียม	โปแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
133 Kcal.	10.88 g.	4.92 g.	9.04 g.	64.6 mg.	120 mg.	365.8 mg.	214.6 mg.
วิตามิน ซี	วิตามิน เอ	เบต้าแคโรทีน	โคเลสเตอรอล	แมกนีเซียม	กากใย	เหล็ก	เซเลเนียม
17.4 mg.	102.44 RE.	1085 ug.	18 mg.	25.8 mg.	120 mg.	1.24 mg.	16.88 mg.

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ :

ผักสลัด จาก คุณโสฬส เทพพิชิตสมุทรา