

พุดดิ้งข้าวโพด



ส่วนผสม สำหรับ 15 ถ้วย

ข้าวโพด	600 กรัม
นมสด	500 กรัม
น้ำตาลทราย	250 กรัม
ผงวุ้น	8 กรัม
เจลาติน	16 กรัม

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : ห้างสรรพสินค้าแม็คโคร

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี	ฟอสฟอรัส
153.3 Kcal.	2.42 g.	1.75 g.	32.5 g.	41.7mg.	13.3 RE.	2 mg.	66.8 mg.

สรรพคุณ

1. มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยชะลอการเหี่ยวแห้งของผิวพรรณ
2. มีไฟเลตช่วยชะลอการเสื่อมสมรรถภาพของร่างกาย
3. มีเมต้าแคโรทีน ที่ช่วยลดอัตราการเสื่อมของลูกตาและช่วยป้องกันโรคต้อกระจก
4. มีเส้นใยอาหาร ทำให้ช่วยดูดซับคอเลสเตอรอลออกจากร่างกาย
5. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น จึงช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้ อีกทั้งยังช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

น้ำใบเตย



ส่วนผสม สำหรับ 80 แก้ว

ใบเตย 200 กรัม

น้ำเปล่า 8 กก.

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ :

ใบเตย มาจาก คุณสังเวียน จำปา

สรรพคุณ

1. บำรุงประสาท แก้อาการอ่อนเพลีย
2. บำรุงหัวใจ ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ
3. บรรเทาโรคข้อและโรครูมาตอยด์
4. บำรุงผิวพรรณผ่องใส
5. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
6. ช่วยลดความดันโลหิต
7. ช่วยดับกระหายคลายร้อน ผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี
8. ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย
9. ช่วยบรรเทาอาการอาการและดับพิษไข้ได้