แกงบวดฟักทองนมสด เมนูเพิ่มน้ำนม อาหารคุณแม่หลังคลอด

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

หากคุณแม่อยากรับประทานของหวาน แต่กลัวรู้สึกผิด แนะนำให้ลองทำเมนูแกงบวดฟักทองนมสด เพราะนอกจากจะมีฟักทองซึ่งเป็นอาหารเพิ่มน้ำนมแล้ว ยังเปลี่ยนกะทิเป็นนมสดซึ่งมีไขมันต่ำลงอีกด้วย

Ingredients

- ฟักทองแก่หั่นชิ้นลอกเปลือก 200 กรัม
- นมไขมันต่ำ 2 ถ้วยตวง

- น้ำตาลปี๊ป 2 ช้อนโต๊ะ (3 เสิร์ฟ)
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
- ใบเตย 2 ใบ (มัดเป็นให้สั้น)
- เกลือป่น 1/2 ช้อนชา

อุปกรณ์หลัก : หม้อขนาดกลาง

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

1. ใส่นมสด ใบเตย น้ำตาล และเกลือลงในหม้อ คนให้เข้ากันจนเกลือและน้ำตาลละลาย

2. เติมฟักทองลุงในหม้อ ต้มไฟอ่อน-ปานกลาง ประมาณ 10 นาที โดยไม่ต้องคน เมื่อฟักทองสุก (มีลักษณะใสและนิ่ม) ยกลงจากเตา

เกร็ดความรู้ประจำเมนู

- หากต้องการให้ขนมมีรสชาติหวานมันเพิ่มขึ้นสามารถเปลี่ยนไปใช้นมสูตรปกติ (ไขมันเต็มส่วน) แต่จะทำให้พลังงานเพิ่มขึ้น หรือหากต้องการลดพลังงานลงอีกสามารถใช้นมสูตรไขมัน 0% ได้ แต่ขนมจะขาดความมันไป
- แม้ฟักทองจะเป็นผักแต่ถูกจัดอยู่ในกลุ่มข้าวแป้งที่ซึ่งเป็นแหล่งพลังงาน โดยฟักทอง ¾ ถ้วยตวงให้พลังงานใกล้เคียงกับข้าวสวย 1 ทัพพี เมื่อมีการรับประทานฟักทองจึงควรลดปริมาณของข้าวแป้งชนิดอื่นในวันนั้นลง

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 เสิร์ฟ)

- พลังงาน : 155 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต : 28 กรัม
- โปรตีน : 5 กรัม
- ไขมัน : 2 กรัม
- โซเดียม : 316 มิลลิกรัม
- น้ำตาล : 21 กรัม