

สาकुมรกด

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 ที่)

1. สาकुเม็ดเล็ก 100 กรัม
2. น้ำตาลทราย 60 กรัม
3. แป้งมัน 15 กรัม
4. น้ำใบเตย 45 กรัม
5. น้ำเปล่า 1 ½ ถ้วยตวง
6. มะพร้าวขูด 45 กรัม
7. เกลือป่น 5 กรัม



วิธีทำ

1. ล้างสาकुให้สะอาด นำมะพร้าวขูดเป็นเส้น เคล้าเกลือป่นนำไปนึ่ง 10 นาที พักไว้
2. ตวงน้ำเปล่าใส่กระทะทอง ต้มจนน้ำเดือดใส่สาकु ต้มสักครู่ จนเป็นตากบ เติมน้ำตาลทราย เอาแป้งมันละลายกับน้ำใบเตยใส่ลงไปกวนจนเหนียว
3. ตักขนมที่กวนใส่ลงในกระทงใบตองโรยด้วยมะพร้าวขูดขาว

คุณค่าทางโภชนาการ (สำหรับ 1 ที่)

โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	แคลเซียม	พลังงาน
กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	กิโลแคลอรี
2.65	1.31	67.11	2.73	153.6	1.39	69.95	286.81

สรรพคุณของสมุนไพรไทยพื้นบ้าน

ใบเตย = ช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น และช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและยังช่วยในเรื่องแก้กระหาย คลายร้อนได้เป็นอย่างดี เพราะใบเตยมีกลิ่นหอม และยังช่วยแก้อาการอ่อนเพลียของร่างกายได้

ข้อมูลอ้างอิง: ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย 100 กรัม

หมายเหตุ : แหล่งวัตถุดิบ ใช้ผักปลอดสารพิษจาก ศูนย์การเรียนรู้ทางการเกษตร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ตำบลเขากระปุก อำเภอ ท่ายาง จังหวัด เพชรบุรี