



ดริสตาเวลล์

บาร์บีคิวปาร์ตี้

ส่วนผสม

- เนื้อสันในหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1x1 นิ้ว 500 กรัม
- น้ำมันพืช 1/3 ถ้วย
- ซอสภูเขาทองฝาเขียว 3 ช้อนโต๊ะ
- ซอสญี่ปุ่น 2 ช้อนโต๊ะ
- ซอสมะเขือเทศ 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย
- พริกไทยป่น
- มัสตาร์ด
- หัวผักกาด
- หอมใหญ่หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม 1 นิ้ว
- พริกหวาน 3 ลูก
- สับปะรดหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม 1 นิ้ว
- มะเขือเทศนางฟ้า
- ไม้เสียบบาร์บีคิว



วิธีทำ

- นำหมูและส่วนผสมทั้งหมดหมักเข้ากัน อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- นำมาเสียบไม้ พร้อมกับผักต่าง แล้วมา่างทานได้เลย

โภชนาการเพื่อสุขภาพ

- พริกหวาน : บำรุงสายตา ป้องกันมะเร็ง อุดมด้วยวิตามินซี เบต้าแคโรทีน ทำให้ผิวสุขภาพดี กระดูกแข็งแรง
- สับปะรด : ช่วยย่อยอาหาร เสริมการดูดซึมอาหาร ดับร้อนแก้กระหาย ช่วยโรคความดันสูง
- มะเขือเทศ : ลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ รักษาผิวหนังที่โดนแดดเผา รักษาสิ่ว สมานผิวหนังให้เต่งตึงและอ่อนนุ่ม