



โดย : เต้าแก๊ส

อินฟารด 380

เมนูสุขภาพ

ดริสตาโรเวลล์

ทอดมันเห็ดหอม



ส่วนผสม

- หมูบด 3-4 ชีด
- แครอทหั่นเต๋า 1 หัว
- หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า 1 หัว
- เห็ดหอมแห้งหั่นเต๋า 1 หัว (แช่น้ำให้นิ่ม)
- ผักชี, ต้นหอมซอยละเอียด, โขมนะครูดซอย
- พริกแกงเผ็ด, ซอสปรุงรส, น้ำตาล, ซีอิ๊วขาว, ผงปรุงรส
- แป้งข้าวโพด 2 ช้อนโต๊ะ, เกลือ, น้ำมันพืช

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมเห็ดหอม แครอท หอมหัวใหญ่ ผักชี ต้นหอม ปั่นละเอียด
2. นำมาผสมกับเนื้อหมูบดในชาม และใส่ส่วนผสมที่เหลือ
3. หมักส่วนผสมไว้ประมาณ 30 นาที
4. เตรียมลงทอด (ซับน้ำมันก่อนเสิร์ฟเพื่อสุขภาพ)

น้ำจิ้ม ใช้ น้ำจิ้มไก่ โรยด้วยหอมแดงและแดง พร้อมเสิร์ฟ



โภชนาการเพื่อสุขภาพ

แครอท : วิตามินเอสูง บำรุงสายตาและผิวพรรณ แอนติออกซิแดนที่ป้องกัน

โรคมะเร็งปอด มะเร็ง กระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ และช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย

หอมหัวใหญ่ : ป้องกันโรคต่อกระจาก โรคหัวใจ มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับ ป้องกันไขมัน

เกาะผนังเส้นเลือด

เห็ดหอม : บำรุงสมอง เพิ่มความสดชื่นลดคอเลสเตอรอล ต้านไวรัสบำรุง

ระบบประสาท ชะลอความชรา