ผัดผักสามสี อาหารคุณแม่หลังคลอด ดีต่อสุขภาพ

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

ผัดผักเป็นเมนูสุขภาพที่เหมาะกับการคุมน้ำหนัก เพราะนอกจากให้วิตามินและแร่ธาตุ ยังมีใยอาหารสูงช่วยให้อิ่มท้องได้นาน และให้พลังงานต่ำกว่าอาหารกลุ่มอื่นๆ

Ingredients

- เนื้ออกไก่หั่น 100 กรัม
- ถั่วลันเตา 1 ถ้วยตวง

- ข้าวโพดอ่อนหั่น 1 ถ้วยตวง (2 เสิร์ฟ)
- แครอทหั่น 1 ถ้วยตวง
- กระเทียมบด 1 ช้อนชา
- น้ำเดือด ¼ ถ้วยตวง
- น้ำมันรำข้าว 2 ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนชา
- พริกไทยบด ¼ ช้อนชา

อุปกรณ์หลัก : กระทะ กาต้มน้ำ

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะไฟปานกลาง เทน้ำมัน รอจนร้อนแล้วนำกระเทียมลงไปผัด
2. เมื่อกระเทียมเปลี่ยนเป็นสีเหลืองและส่งกลิ่นหอม ใส่เนื้อไก่ตามลงไปผัดพอสุก
3. เติมแครอท ข้าวโพดอ่อน และถั่วลันเตาลงไปผัดให้เข้ากัน
4. เติมน้ำเดือด ทิ้งให้ผักสุกประมาณ 1 นาที แล้วพลิกกลับด้านผักทิ้งไว้อีกประมาณ 30 วินาที
5. เติมพริกไทยและซีอิ๊วขาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน

เกร็ดความรู้ประจำเมนู

- การเติมน้ำเดือดลงไประหว่างผัดจะช่วยลดปริมาณน้ำมันที่ใช้ในเมนูนั้นๆ ได้ ส่วนการเติมพริกไทยป่นนั้น หากนำเม็ดพริกมาตำหยาบเองจะให้กลิ่นหอมกว่าพริกไทยป่นสำเร็จรูป
- การกินผักผลไม้ปนกันหลายๆ สีจะช่วยให้ได้สารพฤกษเคมีที่มีประโยชน์ต่างชนิดกัน เช่น สีส้ม/เหลืองมีสารเบต้าแคโรทีนช่วยเรื่องการมองเห็น สีเขียวมีสารคลอโรฟิลล์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ สีแดงมีสารไลโคปีนช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง เป็นต้น

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 เสิร์ฟ)

- พลังงาน : 156 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต : 8 กรัม
- โปรตีน : 13 กรัม
- ไขมัน : 8 กรัม
- โซเดียม : 363 มิลลิกรัม
- น้ำตาล : 4 กรัม