

## อากาศไม่เป็นใจ ให้ความสดชื่น...กับชีวิต กับ น้ำมะพร้าว ปั่น หอม หอม....

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

...

### สดชื่นกับ 'น้ำมะพร้าวปั่น'

หากจะเลือกเครื่องดื่มสักแก้วเพื่อดับกระหาย 'น้ำมะพร้าวปั่น' เห็นจะเป็นเครื่องดื่มยอดฮิตในอันดับต้นๆ นอกจากจะช่วยแก้กระหายแล้ว ในน้ำมะพร้าวจะมีเกลือแร่โซเดียมอยู่ ซึ่งช่วยทดแทนเกลือที่เสียไปกับเหงื่อได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุอีกหลายชนิด ทั้ง โพแทสเซียม เหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม ทองแดง กรดอะมิโน กรดอินทรีย์ วิตามินบี และน้ำตาลกลูโคสที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ภายใน 5 นาที นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการขับสารพิษ ขำระล้างร่างกาย



เห็นประโยชน์มากมายขนาดนี้แล้ว ' जानโปรด ' ว่าอย่ามัวรอช้า ไปเตรียมส่วนผสมกันเลยดีกว่าคะ

### ส่วนผสม

1. น้ำมะพร้าว น้ำหอม 1 ลูก
2. เนื้อมะพร้าวขูด
3. นมสด
4. น้ำเชื่อม
5. น้ำแข็ง

### ลงมือเข้าครัว

1. เริ่มจากกรูใส่ น้ำแข็งลงไป โถปั่น ตามด้วยน้ำมะพร้าว นมสดพอประมาณ และน้ำเชื่อมอีกเล็กน้อย จากนั้นก็เปิดเครื่องปั่นจนน้ำแข็งละเอียด
2. เติมเนื้อมะพร้าวลงไปครึ่งหนึ่ง จากนั้นกดปั่นอีกครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 3 วินาที หอให้เนื้อมะพร้าวแหลกแบบหยาบๆ
3. เทใส่แก้ว วางเนื้อมะพร้าวส่วนที่เหลือด้านบน พร้อมเสิร์ฟได้ทันที

ขอบคุณ " जानโปรด " เดลินิวส์ ครับ