

สูตรอาหารเพิ่มพลัง...หลังพีนไข่

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

หายจากไข่ใหม่ ๆ ร่างกายอ่อนแอและอ่อนเพลีย วันนี้มีสูตรอาหารเพิ่มพลังมาฝาก...

- นำข้าวมาล้างสิ่งสกปรกแล้วผสมนมสดต้มแบบข้าวต้ม
 - เมื่อข้าวเริ่มเดือดดีใส่ไก่ผสมแล้วดีให้เข้ากับข้าวต้ม เด็ดเกลือ ถ้าชอบแบบเค็มหรือเติมน้ำตาลถ้าชอบแบบหวาน
 - ถ้าต้องการให้เข้มข้นขึ้นให้ผสมข้าวเหนียวลงไปต้มด้วยจะทำให้ข้าวข้นยิ่งขึ้นรับรองตื่นเช้าสภาพร่างกายของผู้ป่วยจะฟื้นเร็วขึ้น
- ลองนำสูตรนี้ไปใช้นะคะ สามารถฟื้นฟูสุขภาพหลังป่วยได้ดีมาก