

น้ำผลไม้...สูตรชาววัง

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

น้ำผลไม้สูตรในวัง

เป็นสูตรน้ำผลไม้ที่ได้จากข้าหลวงในวังนะคะ เป็นสูตรที่กำลังนิยมกันมาก ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีผิวพรรณสดใส โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่โรคมะเร็งจะดีมากคะ ลองนำไปป็นทานกันดูนะคะจะดีต่อสุขภาพไม่มากก็น้อย ส่วนประกอบก็ราคาไม่แพงมากด้วยคะ

สูตรน้ำผักผลไม้

- 1.แอปเปิ้ล 1 ผล
- 2.แครอท 1 ลูก
- 3.ผักสลัด(ผักกาดแก้ว) 3 ใบ
- 4.ตั้งโอ้ 2 ก้าน
- 5.มะนาว 1 ลูก
6. น้ำเสาวรศ 1/2 แก้ว (ถ้าไม่มีสดให้ซื้อน้ำเสาวรศกระป๋องก็ได้คะ)
- 7.น้ำผึ้งแท้ 1/2 แก้ว
- 8.น้ำเปล่า 1-2 แก้ว แล้วแต่ความชอบ
- 9.ฝรั่ง 1 ผล
- 10.มะเขือเทศสีดา (ลูกเล็กๆ) 5 ลูก
- 11.น้ำตาลทรายแดง 3 ช้อนโต๊ะ

นำทุกอย่างมาปั่นรวมกันคะ สูตรนี้จะทำได้ประมาณ 1 ลิตร ในกรณีที่เป็คนป่วย ให้รับประทานวันละ 1 ลิตร แต่ถาดีมเพื่อสุขภาพเฉยๆ สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้ประมาณ 2-3 วันคะ