



สุขภาพดีกับ เมนูนานาชาติ ไขมันต่ำ

สวัสดีผู้อ่าน Healthy Eating ทุกท่านค่ะ ปกติคอลัมน์นี้จะนำเสนอแต่เรื่องอาหารกับโรค ที่เมื่อพูดไปแล้ว หลายคนจะจินตนาการภาพตามได้ยากมาก แต่สำหรับฉบับนี้เราจะเปลี่ยนมาพาทุกท่านเข้าครัวกันค่ะ

Healthy Eating ฉบับนี้ แพรจะนำพาทุกท่านเข้าครัว และลงมือทำในเมนูพิวส์ชั้น ที่ผสมผสานระหว่างอาหารฝรั่ง แต่นำมาประกอบอาหารในวิถีแบบไทยๆ ที่ทั้งง่าย และอร่อย ที่สำคัญ ไขมันก็ต่ำต่ำต่ำ ถ้าอยากรู้ว่าเมนูวันนี้มีอะไรบ้าง ตามมาดูเลยคะ



สปาเกตตีเขียวหวานไก่

ส่วนประกอบ

เนื้ออกไก่หั่นชิ้นเล็ก	¼	ถ้วยตวง
เส้นสปาเกตตี	50	กรัม
พริกแกงเขียวหวาน	1	ช้อนโต๊ะ
นมสด Low fat	125	มิลลิลิตร
น้ำตาล	1	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนชา
ใบโหระพา และพริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ		

วิธีทำ

1. ต้มน้ำ พอเดือดใส่เส้นสปาเกตตีลงต้มประมาณ 1-2 นาที พอสุกตักเส้นพักไว้ในน้ำเย็น รินน้ำออกให้เส้นพอสะเด็ดน้ำ พักไว้
 2. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน พอร้อนใส่พริกแกงเขียวหวาน ผัดพอหอม ใส่น้ำไก่กลิ้งผัดให้สุก ใส่นม Low fat ปรงรส ด้วยน้ำตาล น้ำปลา ตามด้วยเส้นสปาเกตตี ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง ผัดพอเข้ากัน
- * สปาเกตตีใช้เวลาต้มไม่เท่ากัน แต่ละชนิดจะใช้เวลาดต้มแตกต่างกันไป แนะนำให้ดูเวลาดต้มที่ข้างซอง

สเต็กปลาสดซอสมะนาว



ส่วนประกอบ

เนื้อปลาสด	1/2	ตัว
นม Low fat	125	มิลลิลิตร
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2	ช้อนชา
เกลือ	1/8	ช้อนชา
น้ำมัน	1/2	ช้อนชา
แป้งข้าวโพดละลายน้ำ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำป่นเล็กน้อย/ ผักลวกปริมาณตามชอบ		

วิธีทำ

1. นำปลาสดหั่นด้วยเกลือ (ใช้เกลือเพียงเล็กน้อย) และพริกไทยดำ พักไว้
2. นำกระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่เนื้อปลาในข้อ 1 ลงไป อย่างที่ละด้านจนสุก ตักใส่จานเสิร์ฟ พักไว้
3. ผสมน้ำมะนาว น้ำตาล เกลือ และนม Low fat เข้าด้วยกัน นำขึ้นตั้งไฟพอเดือด ใส่แป้งข้าวโพด คนเร็วๆ จนแป้งสุก หรือจนน้ำมีลักษณะข้นหนืด ยกลงโรยด้วยพริกไทยดำป่นคนให้เข้ากัน
4. ตักน้ำซอสที่ได้ ราดลงบนปลาที่เตรียมไว้ในจานเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยผักต้มเป็นเครื่องเคียงตามชอบ

เป็นยังงัยบ้างคะ สำหรับเมนูนานาชาติ ไขมันต่ำ แคเห็นรูปก็น้ำลายสอ อุดใจไม่อยู่แล้วใช่ไหมละ ตอนแรกแค่เห็นชื่อหลายคนคงถอดใจ และคิดว่ายากแสนยาก แต่จริงๆ แล้ว ไม่ยากอย่างที่คิดเลยคะ ส่วนประกอบก็ง่ายมากๆ ถ้าใครที่มีข้อจำกัดในการควบคุมอาหารที่มีไขมันสูง แพรวขอแนะนำสองเมนูนี้ไว้เป็นตัวเลือกว่าจะคะ

แพรวขอเปิดตัวอาหารสุขภาพไว้แค่นี้ก่อน ส่วนฉบับหน้าจะเป็นเมนูไหน ต้องคอยติดตามกันคะ เพราะจะมีทั้งปริมาณ ส่วนประกอบ แถมนบอกวิธีทำให้ด้วยนะจ๊ะ สำหรับฉบับนี้สวัสดิ์คะ

