

น้ำว่านหางจระเข้ปั่น

ส่วนผสม



1. ว่านหางจระเข้หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ 240 กรัม
2. ใบเตยหอม 240 กรัม
3. น้ำเชื่อม 60 กรัม
4. น้ำแข็ง 500 กรัม



วิธีทำ

1. นำว่านหางจระเข้มาปอกเปลือก ล้างน้ำยางสีเหลืองออกให้หมด ต้มให้สุก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
2. นำใบเตยหอมมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆไปต้มเพื่อนำน้ำใบเตยมาเป็นส่วนผสม
3. นำว่านหางจระเข้ผสมรวมกับน้ำใบเตยหอม น้ำเชื่อม ใส่เครื่องปั่น ตามด้วยน้ำแข็ง ทูบ ปั่นจนละเอียด เทใส่แก้วดื่มได้ทันที

ประโยชน์ที่ร่างกายได้รับ

- คุณค่าทางอาหาร ในวันมีสารสำคัญออกฤทธิ์สमानแผล ช่วยเร่งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่อยู่รอบๆแผล
- คุณค่าทางยา ช่วยบำรุงร่างกายเนื่องจากการอ่อนเพลีย พักผ่อนน้อย ช่วยระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ

จัดทำโดย



โครงการจัดตั้งศูนย์วิจัยและการจัดการความรู้ทางพฤกษศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

