



น้ำชา ใบหม่อนและชา

ส่วนผสม (สำหรับ 10 คนรับประทาน)

น้ำตาล	1,500	กรัม
ชาใบหม่อนแห้ง	10	กรัม
น้ำตาลทราย	130	กรัม
เกลือ	10	กรัม
น้ำร้อน	3	ลิตร

วิธีทำ

- นำชาใบหม่อนและน้ำตาลทรายมาต้มในน้ำเดือดประมาณ 1 ชั่วโมง
- นำส่วนผสมที่ต้มแล้วมากรองเอาชาและน้ำตาลทรายออก แล้วเติมน้ำตาลทราย เกลือ และน้ำร้อนที่เหลือตามลำดับ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

สารอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามิน A (หน่วย IU)	วิตามิน B1 (หน่วย IU)
น้ำชาใบหม่อน	52.86	0.04	0.04	0.39	1.42	0.84	2.01	0.00

ที่มา: ข้อมูลทางโภชนาการจากกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ



ข้อมูลนี้เป็นเพียงข้อมูลเบื้องต้นเท่านั้น ไม่สามารถนำมาใช้แทนการวินิจฉัย
หรือการรักษาทางการแพทย์ได้ กรุณาปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา
หรือผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง