



ผัดวุ้นเส้นเจ สูตรลดโซเดียม

วัตถุดิบ

- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมัน
- 2 ช้อนโต๊ะ เห็ดหอมหั่นเป็นเส้นเล็กๆ
- 0.25 ถ้วย โปรตีนเกษตรอบแห้ง แช่น้ำหั่นชิ้นพอคำ
- 0.5 ถ้วย แครอทหั่นเป็นชิ้นพอคำ
- 1 ถ้วย กะหล่ำปลีหั่นชิ้นพอคำ
- 1 ถ้วย น้ำเปล่า
- 40 กรัม วุ้นเส้น
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย
- 0.25 ช้อนชา พริกไทยป่น

วิธีทำ

- ใส่น้ำมันพืชลงกระทะตามด้วยเห็ดหอม และโปรตีนเกษตร ผัดให้มีกลิ่นหอม
- ใส่แครอท กะหล่ำปลีผัดพอเข้ากัน เติมน้ำเปล่าลงไป และใส่วุ้นเส้นลงไป ผัดพอมีกลิ่นหอม
- ปรุงรสชาติด้วยซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม น้ำตาลทราย และพริกไทยป่น ลงไปผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน พร้อมจัดเสิร์ฟผัดวุ้นเส้นเจ สูตรลดโซเดียม รับประทานขณะร้อน

ข้อมูลทางโภชนาการ

6 นาที

| | |
|--------------|-------------|
| คาร์โบไฮเดรต | 26.81 กรัม |
| พลังงาน | 242.88 kcal |
| ไขมัน | 13.77 กรัม |
| โปรตีน | 4.15 กรัม |

2 ที่