

## สลัดผัก" กับสิ่งที่ควรเลี่ยงหากอยากกินเพื่อสุขภาพ

“สลัดผัก” เป็นเมนูที่เหมาะสมสำหรับรับประทานตอนเย็นเพราะผักไม่ทำให้อ้วนและมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย องค์การอนามัยโลกยังแนะนำไว้ว่า ให้กินผักกันวันละ 400-500 กรัม แต่คนไทยส่วนใหญ่รับประทานผักกันน้อยมากร่างกายถึงไม่แข็งแรง วันนี้เราจึงเอาเมนูสลัดผัก 5 สีมาฝากเพื่อนๆ กันค่ะรับรองเลยว่าทานสลัดผักไม่อ้วนแน่นอนและร่างกายแข็งแรงอีกด้วย เพื่อนๆ ลองทำตามดูนะคะ ไม่ยากอย่างที่คิด

**วัตถุดิบอุปกรณ์** ผักที่ต้องเตรียม เลือกผักที่ชอบ 5 สี

- สีเขียว บร็อคโคลี่ กระหล่ำปลี วอเตอร์เครส ผักกาดคอส บัตเตอร์เฮด ผักกาดแก้ว สะระแหน่
- สีแดง ผักกาดเรดคอรัล ปีทรุท มะเขือเทศ สตรอเบอรี่
- สีเหลือง แครอท ข้าวโพด แคนตาลูป อโวคาโด
- สีม่วง สีน้าเงิน กระหล่ำปลีม่วง ถั่วแดง ถั่วดำ เผือก หอมหัวใหญ่สีม่วง แอปเปิ้ลแดง ลูกพรุน
- สีขาว แอปเปิ้ล กล้วย(อบกรอบ) แห้ว



## เครื่องปรุงน้ำสลัด

- น้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ
- เกลือปลายช้อนชา
- น้ำมะนาว 2 ช้อนชา
- ไข่ไก่ 1 ลูก
- พริกไทยดำ
- ฟักทองนึ่ง

## วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดผสมเข้าด้วยกัน ชิมรสให้ได้อย่างที่ชอบ เติมน้ำมันมะกอกลงไปเพิ่มได้ถ้าชอบให้สลัดชุ่มน้ำ นำผักสลัดออกจากตู้เย็น ราวน้ำสลัด แล้วอาจเพิ่มเนื้อสัตว์ที่ชอบลงไปด้วย แนะนำให้เป็นเนื้อสัตว์ที่สด ไม่ได้มาจากกระป๋อง สามารถเพิ่มจำนวน แล้วแช่เย็นเอาไว้พร้อมกินเสมอ เป็นอาหารที่นอกจากจะให้สุขภาพที่ดีจากผัก-ผลไม้ 5 สีแล้ว ยังช่วยให้ผิวสวย ชุ่มชื้น แบบไม่อ้วนอีกด้วยค่ะ

