

# เปี้ยกปูน ทรงเครื่อง

## ส่วนประกอบ

แป้งข้าวเจ้า แป้งถั่วเขียว น้ำตาล น้ำใบเตย

Topping : กะทิ ถั่วแดง สมหวัง แปะก๊วย มะพร้าวอ่อน



## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค :	1	ถ้วย
พลังงานรวม	200	กิโลแคลอรี
ไขมันทั้งหมด	8	กรัม
โปรตีน	2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	30	กรัม
น้ำตาล	17	กรัม



### Tip

ถ้าไม่เติมกะทิ พลังงานจะ  
ลดลงอีก 60 กิโลแคลอรี  
นะจ๊ะ

\*ควรบริโภคแต่น้อย และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ด้วยความปรารถนาดีจาก ★กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลราชบุรี★