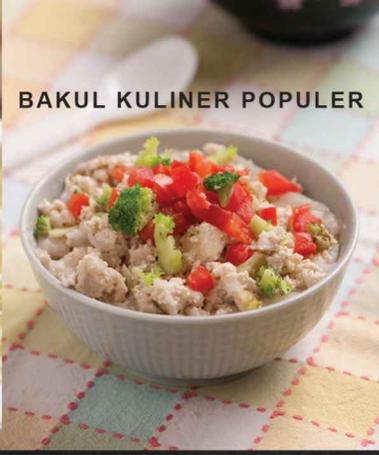


BAKUL KULINER POPULER



350 RESEP MPASI & Makanan Sehat untuk Anak

Ahli Gizi : Dr. Ari Istiany, M.Si & Ayu Bulan Febry K D, AMG, S.KM, M.M



DILENGKAPI
DENGAN
HITUNGAN
KALORI

DEMEDIA

Ayu Kharie &
Tim Dapur Demedia

MeetBooks

350 RESEP MPASI & MAKANAN SEHAT UNTUK ANAK



Pure Tomat Merah



Bubur Nasi Kacang Merah



Nasi Tim Daging Cincang

DEMEDIA

Ayu Kharie &
Tim Dapur
Demedia

350 RESEP MPASI & MAKANAN SEHAT UNTUK ANAK

Penulis: Ayu Kharie &
Tim Dapur Demedia

Penyunting: Ayu Kharie

Desain Sampul & Tata Letak:
Putra S & Hendra

Fotografer: Sardo Sitio & Birumuda

Dapur Uji: Indah, Lukman, Jerry, Nadia

Penata Saji: Ayu Kharie & Tim Demedia

Penerbit: Demedia Pustaka

Pemasaran

Distributor Agromedia

Jln. Moh.Kahfi II no.12A, RT 13 RW 09

Cipedak, Jagakarsa, Jakarta Selatan

Telp. (021) 7888 1000

Faks. (021) 7888 2000

E-mail: pemasaran.agromedia@gmail.com

Cetakan pertama, Juli 2017

Redaksi:

Demedia Pustaka

Jln. Haji Montong no.57, Ciganjur,

Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630

Telp. (021) 7888 3030, ext 143, 144, 145

Faks. (021) 727 0996

E-mail: redaksi@demediapustaka.com

Facebook: penerbit Demedia

Twitter & IG: @penerbitdemedia

Fanpage FB: Demediapustaka

Hak cipta dilindungi undang-undang

Informasi buku terbitan Demedia Pustaka

dapat diakses di

www.demediapustaka.com

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Ayu Kharie & Tim Dapur Demedia

350 Resep MPASI & Makanan Sehat Untuk Anak/

Ayu Kharie-Cet 1-Jakarta: Demedia, 2017

376 hal: 15 cm x 23 cm

ISBN: 978-979-082-289-4

1. 350 Resep MPASI & Makanan Sehat Untuk Anak

I. Judul

II. Ayu Kharie & Tim Dapur Demedia

II. Ayu Kharie

641

PRAKata

Saat bayi berusia enam bulan, kita harus bersiap-siap memberinya makanan tambahan. Ini karena semakin bertambah usia bayi, susu saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhannya. Bayi membutuhkan asupan yang 'lebih' dari sekedar susu, ia mulai membutuhkan makanan tambahan. Makanan tambahan yang sehat untuk mereka adalah yang terbuat dari bahan-bahan segar dan alami, serta tidak mengandung bahan aditif.

Ketika bayi makin bertambah besar dan mulai memasuki dunia kanak-kanak, kebutuhannya akan nutrisi kian bertambah. Pada masa pertumbuhan ini mereka banyak menghabiskan waktunya dengan bermain dan aktivitas fisik lainnya. Makanan yang sehat, alami, dan memiliki komposisi gizi yang cukup akan sangat baik untuk menunjang pertumbuhan mereka. Dengan kata lain, untuk mereka makan bukan hanya untuk sekedar kenyang, namun lebih pada kebutuhan pertumbuhan yang berkualitas.

*Salam,
Penulis*

Daftar Isi

Daftra Isi	4	Pure Sayuran	38
Pure	10	Pure Semangka	39
Pure Alpukat	12	Pure Strawberry	40
Pure Apel	13	Sari Strawberry Pisang	41
Pure Apel dan Labu	14	Pure Tomat Merah	42
Pure Apel dan Pisang	15	Pure Tomat dan Wortel	43
Pure Apel, Buncis dan Brokoli	16	Pure Ubi Merah	44
Pure Bayam dan Tomat	17	Daun Bayam	44
Pure Bit dan Jeruk	18	Pure Ubi Ungu	45
Pure Brokoli	19	Pure Wortel	46
Pure Brokoli dan alpukat	20	Pure Wortel dan Jeruk	47
Pure Brokoli, Kentang, dan Keju	21	Bubur Susu & Makanan Lunak	48
Pure Jambu Biji	22	Bubur Ayam Beras Merah	50
Pure Jambu Wortel	23	Bubur Beras Daging Cincang	51
Pure Kentang	24	Bubur Beras Labu Kuning	52
Pure Kiwi dan Madu	25	Bubur Beras Merah	53
Pure Labu Kuning	26	Bubur Bit Tepung Hunkwe	54
Pure Mangga Manis dan Melon	27	Bubur Biskuit Pisang Susu	55
Pure Melon Alpukat	28	Bubur Ceker Sawi Hijau	56
Pure Melon	29	Bubur Daging Cincang	57
Pure Melon Yogurt	30	Bubur Havermut Pisang	58
Pure Pepaya	31	Bubur Ikan Tenggiri	59
Pure Pepaya Bengkuang	32	Bubur Ikan Tuna	60
Pure Pepaya Semangka	33	Bubur Jagung Ayam	61
Pure Pir	34	Bubur Jagung Ceker Ayam	62
Pure Pir Jeruk Manis	35	Bubur Jagung Ikan Kakap	63
Pure Pisang Ambon	36	Bubur Jagung Kacang Hijau	64
Pure Pisang dan Kurma	37	Bubur Kacang Hijau Ubi	65
		Bubur Kedelai	66

Bubur Kentang Hati Ayam	67	Bubur Susu Havermut Keju	100
Bubur Kentang Ikan Salmon	68	Bubur Susu Jagung Manis	101
Bubur Kentang Kari Daging	69	Bubur Susu Jagung Manis	
Bubur Kentang Panggang Keju	70	Dengan Ubi	102
Bubur Labu Ikan Kakap	71	Bubur Susu Jagung Melon	103
Bubur Labu Susu Kedelai	72	Bubur Susu Kacang Hijau	104
Bubur Menado	73	Bubur Susu Kacang Merah	105
Bubur Nasi Hijau	74	Bubur Susu Kacang Polong	
Bubur Nasi Kacang Merah	75	Ubi Merah	106
Bubur Nasi Merah	76	Bubur Susu Kedelai	107
Bubur Nasi Merah Ayam	77	Bubur Susu Kentang	108
Bubur Nasi Pisang	78	Bubur Susu Kentang Bit	109
Bubur Nasi Merah Ikan Tuna	79	Bubur Susu Labu Kuning	110
Bubur Nasi Tempe	80	Bubur Susu Makaroni	111
Bubur Nasi Telur	81	Bubur Susu Manis	112
Bubur Oat Bit	82	Bubur Susu Pisang	113
Bubur Oat Pisang	83	Bubur Susu Roti Tawar	114
Bubur Oat Dengan Buah	84	Bubur Susu Sari Kedelai	115
Bubur Pisang Susu	85	Bubur Susu Sayuran	116
Bubur Sayur Kombinasi	86	Bubur Susu Tomat Merah	117
Bubur Seafood Beras Merah	87	Bubur Susu Ubi Manis	118
Bubur Singkong	88	Bubur Susu Ubi Jalar	119
Bubur Sumsum Susu	89	Bubur Tahu Saus Tomat	120
Bubur Susu Apel Manis	90	Bubur Tahu Susu Kedelai	121
Bubur Susu Bayam Keju	91	Bubur Ubi Susu Kedelai	122
Bubur Susu Bayam Udang	92	Bubur Ubi Mangga Susu	123
Bubur Susu Bayam Wortel	93	Kentang Kukus Keju	124
Bubur Susu Beras Merah		Sup Labu kuning	125
Brokoli	94		
Bubur Susu Biskuit		Makanan Semi Padat	126
Kacang Hijau	95	Nasi Panggang Dua Warna	128
Bubur Susu Buah Campur	96	Nasi Susu Panggang	129
Bubur Susu Campur Pepaya	97	Nasi Tim Ayam Kuning	130
Bubur Susu Campur Tahu	98	Nasi Tim Bayam Merah	131
Bubur Susu Havermut	99	Nasi Tim Daging	132

Nasi Tim Campur Tempe	133	Tim Nasi Kacang Hijau	
Nasi Tim Daging Cincang	134	Hati Ayam	166
Nasi Tim Kacang Merah	135	Tim Nasi Jagung Manis	167
Nasi Tim Kuah Santan	136	Tim Nasi Nasi Merah	168
Nasi Tim Soun Bunga Telur	137	Tim Nasi Merah Sayur	169
Nasi Tim Udang	138	Tim Nasi Ubi Manis	170
Nasi Tim Telur	139	Tim Nasi Semur Daging	171
Singkong Kukus Campur Keju	140	Tim Nasi Udang	172
Sup Makaroni	141	Tim Oat Ayam	173
Tim Ayam Bumbu Kecap	142	Tim Tahu Brokoli	174
Tim Ayam Beras Merah	143	Tim Soun Ayam	175
Tim Ayam Jagung Manis	144	Tim Tahu Tuna	176
Tim Beras Merah Labu Kuning	145	Tim Udang Cah Jamur	177
Tim Daging Bumbu Lodeh	146	Ubi Daging Kukus	178
Tim Brokoli Udang Cincang	147	Kudapan Sehat Untuk Anak	179
Tim Jagung Ceker Ayam	148	Arem-Arem Mi	180
Tim Havermut	149	Bento Ekkado	181
Tim Jagung Ikan Kakap	150	Bola-Bola Daging Wortel	182
Tim Jagung Sayuran	151	Bola-Bola Ubi Pisang	
Tim Kacang Hijau Saus		Saus Yoghurt	183
Gula Merah	152	Bola-Bola Kacang Hijau	
Tim Kari Ikan	153	Isi Sosis	184
Tim Kembang Kol		Choco Banana Bites	185
Ayam Cincang	154	Chicken Tortila	186
Tim Kentang Daging	155	Dadar Gulung Bayam	187
Tim Kentang Daging Giling	156	Croissant Salad Buah	188
Tim Kentang Telur Ikan	157	Crepes Buah	189
Tim Makaroni	158	Cup Kentang Lapis Ayam	190
Tim Labu Siam Daging Giling	159	Lasagna Panggang Yummie	191
Tim Mi Bumbu Itali	160	Layers Krakers Isi bayam	192
Tim Mi Bakso Ikan	161	Loaf Roti Gandum	193
Tim Misoa Tahu Tempe	162	Makaroni Tomat Sayur Kukus	194
Tim Nasi Ayam Madu	163	Sosis Gulung Sosis Dua Rasa	195
Tim Nasi Bumbu Cah Ikan	164	Roti Bun Isi Nugget Ikan	196
Tim Nasi Hijau Jamur Merang	165	Penne Saus Bolognese Sayuran	197

Sandwich Bakar Isi Tuna	198	Nasi Goreng Sosis	231
Selada Anak Sehat	199	Nugget Asam Manis	232
Tempura Sayur	200	Nugget Ayam Brokoli	233
Sup Labu	201	Nugget Udang Bintang	234
Pizza Roti	202	Omelet Sushi	235
Kanape Sosis	203	Oyong Goreng Tepung	236
Kentang Tumbuk	204	Pangsit Kuah Isi Daging	237
Spaghetti Seafood	205	Pepes Sosis	238
Pizza Mini Express	206	Perkedel Sosis	239
Pizza Roti Sosis	207	Rice Bowl Nugget Ayam	240
Sayuran Panggang Madu	208	Rolade Sarang Semut	241
Tumis Sosis Kacang Polong	209	Rollade Tahu Kacang Polong	242
Spaghetti Milk Soup	210	Sate Sosis Bumbu Bali	243
Nasi & Lauk Sehat		Sauge Casserole	244
 untuk Anak	211	Shrim Nugget Saus Hoisin	245
Ayam Pentul Kelapa	212	Sosis Bakar	246
Ayam Saus Lemon	213	Sosis Bumbu hitam	247
Bakso Telur Goreng	214	Sosis Bumbu Teriyaki	248
Cilok Ikan Labu Kuning	215	Sosis Daging Bayam Merah	249
Cah Brokoli Sosis	216	Sosis Goreng Mentega	250
Chicken Popcorn Kung Pao	217	Sosis Lada Hitam	251
Chicken Popcorn Salad	218	Sosis Lilit Mi	252
Chicken Popcorn Tausi	219	Steak Tempe Saus Keju	253
Fish Nugget Bumbu Wijen	220	Satai Nugget Mi	254
Chicken Wins BBQ Sauce	221	Stroganoff Sosis	255
Fritata Kentang Daging Asap	222	Sup Bakso Ayam	256
Iga Masak Bumbu Italy	223	Sup Puyuh Kembang Kol	257
Karage Bumbu Hijau	224	Tahu Gulung Daging	258
Karage Rica-Rica	225	Tahu Tahu Gepeng	259
Krim Sup Sosis	226	Telur Sembunyi	260
Loaf Ikan Kakap	227	Tekwan Bandung	261
Nasi Goreng Berselimut	228	Udang Gulung Daging	262
Mi Goreng Sosis Jagung Manis	229	Sayur Sehat untuk Anak	263
Nasi Goreng Jagung Manis	230	Asem-Asem Buncis	264
		Bobor Bayam Kacang Panjang	265

Bobor Terung	266	Es Jagung Manis	299
Cah Udang Brokoli	267	Es Kopyor Agar-Agar (Sintetis)	300
Caisim Putren Bumbu Tauco	268	Es Lidah Buaya	301
Capcay	269	Es Teler	302
Hutsopt	270	Green Avocado Smoothie	303
Kailan Bumbu Nonya	271	Sweet Carrot Juice	304
Katuk Bumbu Gurih	272	Jus Jambu Kombibasi	305
Kimlo	273	Jus Naga Putih	306
Oseng Buncis Udang	274	Jus Merah Jingga	307
Oseng Kacang Panjang		Jus Trio	308
Telur Asin	275	Jus Isi Bola-Bola buah	309
Oseng Pindang Daun Bayam	276	Jus Manis Madu	310
Peleceng Kangkung	277	Jus Delima Merah	311
Sapo Tahu	278	Jus Ungu Blueberry	312
Sawi Kapri Bumbu Kari	279	Jus Harum Manis	313
Sayur Bakso Kembang Tahu	280	Pinky Smoothie	314
Sayur Kacang Merah	281	Jus Layer Guava	315
Sayur Lobak Bakso Ikan	282	Jus Bola Lecy	316
Sayur Santan Labu Kuning	283	Jus Variasi Tiga Rasa	317
Sup Ayam Jamur	284	Milky Fruitty	318
Sup Oyong Tahu Telur	285	Milk Squash	319
Tumis Bokcoy Hati Ayam	286	Punch Markisa	320
Tumis Brokoli Jagung Manis	287	Sari Jambu Air	321
Tumis Buncis Daging Giling	288	Jus Tebe	322
Tumis Paprika Daging Sapi	289	Jus Rumput Laut	323
Tumis Tauge Daging Giling	290	Jus Pelangi	324
Sayur Labu Air	291	Yummy Jelly Juice	325
		Jus Melon Isi Nata	326
		Jus Anggur Merah	327
Jus & Minuman Segar		Pinaeapple Mixed Juice	328
Untuk Balita	292	Strawberry Frizz	329
Es Apel (fantastis)	294	Smoothie Pisang Cokelat	330
Es Buah Ceria	295	Es Loli Kacang Merah	331
Es Campur	296	Es Melon Jamur Enoki	332
Es Doremi	297		
Es Fantasi	298		

Aneka Puding Untuk Anak	333	Puding Tapai Ketan Hijau Saus Gula Merah	366
Agar-Agar Kelapa Muda	334	Puding Tahu	367
Almond Fruit Cocktail	335	Puding Teler	368
Blueberry Yoghurt	336	Puding Vanili Saus Jeruk	369
Chocolate Peach Jelly	337	Puding Buah dan Sayur	370
Guava Puding	338	Strawberry Layer Pudding	371
Jelly Kelapa Muda	339	Strawberry Sunrise	372
Jelly Mangkuk Isi Kelapa	340	Tropical Fresh	373
Kiwi Jelly	341	Yoghurt Cool	374
Lychee Jelly	342	Penulis Ahli Gizi	376
Puding Biskuit	343		
Puding Bunga Tiga Dimensi	344		
Puding Busa Lapis	345		
Puding Busa Melon	346		
Puding Capucino	347		
Puding Caramel	348		
Puding Dalmatian	349		
Puding Daun	350		
Puding Dawet	351		
Puding Durian	352		
Puding Gelas Lapis	353		
Puding Green Tea			
Saus Cokelat	354		
Puding Jagung	355		
Puding Karamel Srikaya	356		
Puding Jeruk Isi	357		
Puding Lapis Merah	358		
Puding Leci	359		
Puding Mangga	360		
Puding Mangga Melon	361		
Puding Naga	362		
Puding Nanas Segar	363		
Puding Pelangi	364		
Puding Semangka Aroma Strawberry	365		



Puding Jeruk Isi



Puding Naga



Pure adalah bahan makanan yang dilembutkan, dan diberikan kepada bayi setelah menyelesaikan masa ASI eksklusif selama 6 bulan. Hampir semua bahan makanan untuk bayi bisa dibuat pure. Pure harus diolah dengan benar supaya kandungan nutrisi dan cita rasanya tetap terjaga.

Tambahkan ASI atau sufor

Menambahkan ASI atau sufor ke dalam pure berfungsi untuk mengencerkan serta memperkaya kandungan gizi pure. Citarasa ASI maupun sufor sudah dikenali bayi sesampai ia akan mudah memakannya. Bila pure akan dibekukan, jangan tambahkan ASI perah ke dalamnya. Karena ASI perah yang dibekukan kemudian dilelehkan kembali akan mudah terkontaminasi bakteri.

Menyajikan sari buah untuk bayi

- Pilihlah buah-buah seperti pisang, tomat, jeruk manis, melon, semangka, dan buah lain yang rasanya manis. Hindari buah-buahan yang masam, kecuali kiwi dan stroberi. Bila pilih yang ranum, rasanya tidak terlalu asam.
- Menambahkan air jeruk manis untuk menghilangkan aroma kurang sedap pada buah/sayur tertentu, boleh dilakukan. Kecuali pada pepaya, tomat, dan sayur brokoli. Penambahannya tidak mutlak diperlukan.
- Sari buah bisa dibuat menggunakan jus extractor/juicer. Bila tidak ada, gunakan blender lalu saring. Namun pada bayi yang berusia 8 bulan ke atas, terkadang ampas/sepah buah tidak perlu dibuang. Serat pada buah bisa membantu melancarkan BAB pada bayi.
- Perhatikan feses /kotoran bayi. Bila terkena diare, segera hentikan pemberian sari buah. Bila fesesnya keras, berikan sari buah beserta ampasnya (tidak perlu disaring).



Pure Apel Susu



Pure Brokoli Susu



Pure Stroberi



Pure Labu Kuning



Pure Pepaya Susu



Pure Pisang Susu



Pure Wortel Susu



Pure Alpukat Susu



Pure Kentang



Pure Alpukat



Bahan

- 125 g alpukat matang ($\pm \frac{1}{2}$ buah)
- 25 ml air matang
- 100 ml air matang/ASI perah/sufor

Cara membuat

- Keruk daging buah alpukat, proses dengan blender bersama air matang sampai halus. Tuang ke dalam wadah.
- Tambahkan ASI perah/sufor, aduk rata. Saring.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 133 Kal
Protein	: 1,7 gram
Lemak	: 11,5 gram
Karbohidrat	: 8,3 gram

Info: alpukat matang memiliki daging buah yang lembut. Pilih buah yang benar-benar matang dan kulitnya berwarna hijau tua.



Pure Apel

Bahan

- 150 g daging buah apel merah (± 1 buah)
- 100 ml air jeruk baby
- 50 ml air matang/ASI perah/sufor

Cara membuat

- Kupas apel, potong-potong daging buahnya. Satukan dengan air jeruk baby, proses dengan blender sampai halus. Saring.
- Tambahkan air/ASI perah atau sufor. Aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 84 Kal
Protein	: 0,8 gram
Lemak	: 1,3 gram
Karbohidrat	: 19,1 gram



Info: apel merah mengandung serat yang baik untuk menunjang kerja usus sesampai bayi tidak sembelit. Jeruk baby mengandung sari yang manis dan segar, tidak masam, kaya flavonoid dan inositol, zat yang mampu menenangkan syaraf dan otot. Mengonsumsi jeruk baby mampu mengurangi demam pada bayi.



◉ *Pure Apel dan Labu* ◉



Bahan

- 1 buah apel merah (manis)
- 100 g labu kuning rebus, haluskan
- 1 sdm air jeruk manis
- 100 ml susu formula

Cara membuat

- Kupas apel dan buang bijinya. Parut halus, campur dengan air jeruk manis. Sisihkan.
- Haluskan labu kuning rebus. Campur apel parut. Cairkan dengan susu formula. Aduk rata.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 82.4	Kal
Protein	: 1.1	g
Lemak	: 0.9	g
Karbohidrat	: 19.4	g

Info: labu kuning mengandung banyak nutrisi penting bagi bayi sehingga mampu membangun sistem kekebalan tubuh bayi, memiliki sifat antimikroba, dan antioksidan yang baik.



◦ Pure Apel dan Pisang ◦

Bahan

- 1 butir apel manis (± 200 g)
- $\frac{1}{2}$ buah pisang ambon, potong-potong
- 100 ml air matang
- 1 sdt yoghurt plain

Cara membuat

- Kupas apel, buang bijinya. Potong-potong apel seukuran dadu. Satukan apel dan pisang, tambahkan air. Masak sampai mendidih dan apel layu. Angkat, tiriskan.
- Proses apel dan pisang dengan blender sampai halus. Tambahkan yoghurt, aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 108.2	Kal
Protein	: 0.8	g
Lemak	: 0.8	g
Karbohidrat	: 27.2	g



Info: karbohidrat pada pisang bisa menjadi sumber energi untuk bayi, kaliumnya yang tinggi bermanfaat untuk kesehatan jantung. Pisang ambon juga mencegah bayi kembung serta kandungan vitamin B nya bisa menangkal diare pada bayi.



Pure Apel, Buncis dan Brokoli



Bahan

- 1 buah apel manis (± 150 gram)
- 60 g brokoli
- 60 g buncis, pilih yang muda

Cara membuat

- Kupas apel, buang bijinya. Potong apel seukuran dadu. Potong brokoli dan buncis kecil-kecil.
- Kukus apel, brokoli, dan buncis sampai matang dan lunak, angkat. Proses apel, brokoli, dan buncis dengan food processor atau blender sampai halus. Bila dibutuhkan, tambahkan sedikit air matang.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 61.7	Kal
Protein	: 1.6	g
Lemak	: 0.4	g
Karbohidrat	: 14.4	g

Info: apel, buncis, dan brokoli selain mengandung banyak vitamin, juga sama-sama mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan anak, karena memudahkan BAB pada anak.



Pure Bayam dan Tomat

Bahan

2 genggam daun bayam segar
2 buah tomat jus
2 sdm air jeruk manis
100 ml air matang

Cara membuat

- Seduh daun bayam dengan air mendidih sampai layu, tiriskan.
- Proses bayam, tomat, dan 100 ml air dengan blender sampai lembut. Campur dengan air jeruk manis. Aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 22.1	Kal
Protein	: 1.4	g
Lemak	: 0.2	g
Karbohidrat	: 4.7	g



Info: bayam mengandung zat besi dan serat yang tinggi, sementara tomat selain mengandung mineral seperti zat besi, kalium, magnesium, juga kaya dengan vitamin C, A, K, dan E.



• *Pure Bit dan Jeruk* •



Bahan

- 100 g bit
- 100 ml air matang
- ½ buah pisang ambon matang
- 1 buah jeruk manis, ambil airnya

Cara membuat

- Kupas bit dan potong-potong daging buahnya. Kukus bit sampai matang dan empuk. Blender dengan sedikit air sampai halus. Sisihkan.
- Potong-potong pisang ambon, campur dengan air jeruk manis. Proses dengan blender sampai halus, keluarkan. Campur pisang dengan sari bit. Aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 70.5	Kal
Protein	: 1.3	g
Lemak	: 0.3	g
Karbohidrat	: 17.1	g

Info: bit adalah umbi yang berwarna merah marun, renyah, berair, dan rasanya manis. Kandungan betakarotennya (provitamin A) banyak. Tidak perlu diberi tambahan madu.



Pure Brokoli

Bahan

- Air untuk merebus
- 200 g brokoli, potong-potong
- 50 ml air jeruk baby
- 50 ml ASI perah/sufor

Cara membuat

- Didihkan air, masukkan brokoli. Rebus brokoli sampai matang dan empuk. Angkat, tiriskan.
- Satukan brokoli dengan air jeruk baby, proses dengan blender sampai lumat. Saring.
- Tambahkan ASI/sufor, aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 56 Kal
Protein	: 3,4 gram
Lemak	: 1,4 gram
Karbohidrat	: 9,8 gram



Tip: brokoli mengandung sulforatan, jenis antioksidan yang paling baik. Selain itu brokoli juga mengandung klorofil dan flavonoid yang mampu mempercepat kesembuhan dari sakit. Tangkai teratas brokoli (sekitar 5 cm dari pucuk) jangan di buang. Dibagian ini banyak terdapat zat yang berfungsi sebagai antioksidan. Penambahan air jeruk, untuk mengurangi aroma brokoli yang kurang sedap.



Pure Brokoli dan Alpukat



Info: bubur tepung beras akan membuat bayi kenyang dan mengurangi aroma brokoli.

Bahan

- 150 g kuntum brokoli
- 150 g daging buah avokad matang
- 1 sdm tepung beras
- 75 ml air

Cara membuat

- Rebus brokoli dengan sedikit air sampai matang dan empuk, angkat. Haluskan. Keruk daging buah avokad, haluskan.
- Larutkan tepung beras dengan air, panaskan sambil diaduk sampai matang. Angkat, aduk sampai uap panasnya hilang.
- Campur brokoli, alpukat, dan bubur tepung beras. Aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 198.4	Kal
Protein	: 4.1	g
Lemak	: 17.8	g
Karbohidrat	: 5.7	g



Pure Brokoli, Kentang, dan Keju

Bahan

- 100 g kentang
- 50 g brokoli, potong kuntumnya
- 1 sdm keju cheddar, parut
- 50 ml air matang

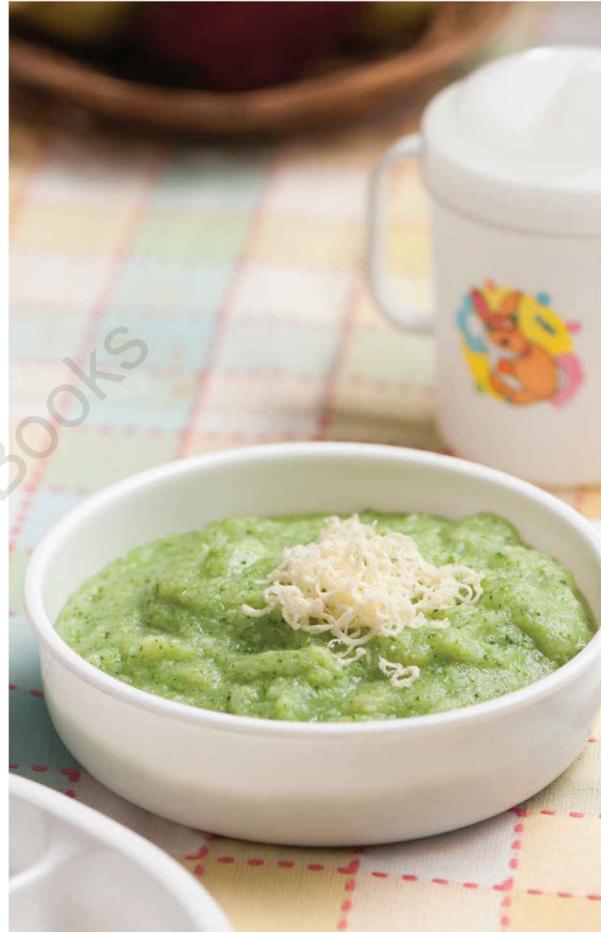
Cara membuat

- Kupas kentang, potong seukuran dadu. Rebus bersama brokoli sampai matang dan empuk. Angkat.
- Satukan kentang, brokoli, keju cheddar, dan air. Proses dengan blender/food processor sampai halus. Sajikan segera.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 62.7	Kal
Protein	: 2.1	g
Lemak	: 0.4	g
Karbohidrat	: 12.8	g



INFO: kentang mengandung karbohidrat untuk asupan tenaga, brokoli mengandung antioksidan dan serat. Sementara keju mengandung kalsium, magnesium, fosfor, dan protein, yang baik untuk perkembangan tulang dan gigi bayi.



Pure Jambu Biji



Bahan

- 100 g jambu biji merah (ranum)
- 100 ml air jeruk baby
- 50 ml air matang/ASI/sufor

Cara membuat

- Kupas, jambu biji, potong-potong. Satukan dengan air jeruk baby, proses dengan blender sampai halus. Saring.
- Tambahkan ASI/sufor, aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 65,5 Kal
Protein	: 1,1 gram
Lemak	: 1,3 gram
Karbohidrat	: 13,6 gram

Info: jambu biji mengandung banyak sekali vitamin C yang berguna untuk menambah daya tahan tubuh bayi.



• *Pure Jambu Wortel* •

Bahan

2 buah jambu biji warna putih
matang
1 batang wortel
100 ml air
50 ml air jeruk manis
2 keping biskuit susu

Cara membuat

- Belah jambu biji, buang bijinya. Potong-potong, blender bersama wortel dan air matang.
- Campur jambu dengan sari jeruk manis. Aduk rata. Sajikan pada bayi bersama biskuit.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 112.3	Kal
Protein	: 2	g
Lemak	: 1.7	g
Karbohidrat	: 23.9	g



Tip: jambu biji bisa direbus terlebih dahulu sampai lunak, baru kemudian dihaluskan. Ini untuk menghindari kemungkinan bayi menolak rasa manis dan sedikit masam pada jambu biji.



Pure Kentang



Bahan

- 150 g kentang (± 1 butir)
- 200 ml air jeruk baby

Cara membuat

- Kupas kentang, cuci sampai bersih. Kukus kentang sampai matang dan empuk, angkat.
- Satukan kentang kukus dengan air jeruk baby. Proses dengan blender sampai lumat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 116,5 Kal
Protein	: 2,4 gram
Lemak	: 0,1 gram
Karbohidrat	: 28 gram

Info: kentang mengandung karbohidrat tinggi, mampu memberi tenaga pada bayi.



Pure Labu Kuning



Bahan

- 200 g labu kuning, kupas
- 100 ml air jeruk baby

Cara membuat

- Potong-potong labu kuning, kukus sampai matang dan empuk. Angkat.
- Satukan labu kuning dengan air jeruk, proses dengan blender sampai lumat.
- Saring pure labu kuning untuk mendapatkan tekstur yang lebih halus.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 67 Kal
Protein	: 1,4 gram
Lemak	: 0,4 gram
Karbohidrat	: 16,2 gram

Info: labu kuning mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi.



Pure Mangga Manis dan Melon

Bahan

1 buah mangga harum manis
matang
100 g melon matang
1 sdt air jeruk manis
100 ml susu formula

Cara membuat

- Kupas mangga, potong-potong daging buahnya. Lakukan hal yang sama pada melon.
- Satukan magga, melon, dan air jeruk manis. Proses dengan blender sampai halus. Keluarkan dari blender. Campur sari mangga dengan susu formula. Aduk rata.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 156	Kal
Protein	: 4.1	g
Lemak	: 3.2	g
Karbohidrat	: 29.4	g



Info: mangga mengandung zat-zat penting yang baik untuk bayi yaitu vitamin K, vitamin A dan juga vitamin C. Jangan terlalu banyak memberi mangga pada bayi karena serat dan gula pada mangga dapat membuat bayi mengalami diare.



◦ *Pure Melon Alpukat* ◦



Bahan

- 150 g melon jingga
- 1 buah alpukat matang
- 100 ml susu formula

Cara membuat

- Proses daging buah melon dengan blender sampai halus. Sisihkan.
- Keruk daging buah alpukat matang. Lumatkan dengan punggung sendok.
- Campur melon, alpukat, dan susu formula.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 261.2	Kal
Protein	: 5.1	g
Lemak	: 20.6	g
Karbohidrat	: 14.2	g

Info: melon mengandung banyak vitamin A, C, dan kalsium serta betakaroten yang sangat baik untuk tumbuh kembang bayi serta kesehatan mata bayi.



Pure Melon

Bahan

- 200 g melon
- 1 sdt madu
- 50 ml susu formula

Cara membuat

- Ambil bagian daging buah melon, potong-potong. Proses dengan blender sampai halus.
- Tambahkan madu dan susu formula. Aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 99.8	Kal
Protein	: 2.8	g
Lemak	: 2.1	g
Karbohidrat	: 17.5	g



Info: melon jingga selain mengandung vitamin C, juga mengandung beta karoten yang cukup banyak.



• Pure Melon Yogurt •



Bahan

- 200 g daging buah melon, pilih yang benar-benar matang
- $\frac{1}{2}$ buah pisang ambon
- 50 ml yoghurt plain

Cara membuat

- Potong-potong daging buah melon dan pisang ambon.
- Satukan melon, pisang, dan yoghurt. Proses dengan blender atau food processor sampai halus. Sajikan segera.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 82.2	Kal
Protein	: 2.0	g
Lemak	: 0.4	g
Karbohidrat	: 18.1	g

Info: buah melon mengandung banyak mineral potassium yang berguna untuk menunjang kesehatan tulang dan otak bayi, serta vitamin A yang berguna untuk kesehatan mata, antioksidan, dan kesehatan imun bayi.



Pure Pepaya

Bahan

- 300 g pepaya matang
- 25 ml air jeruk baby
- 50 ml air matag/ASI perah/sufor

Cara membuat

- Kupas pepaya, potong-potong daging buahnya. Satukan dengan air jeruk baby, proses dengan blender sampai halus.
- Saring sari pepaya, tambahkan ASI/sufor. Aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 77,5 Kal
Protein	: 1,2 gram
Lemak	: 2 gram
Karbohidrat	: 14,9 gram



Info: pepaya mengandung betakaroten tinggi yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.



Pure Pepaya Bengkuang



Bahan

- 200 g pepaya matang
- 200 g bengkuang, kukus sampai matang
- 50 ml jeruk manis

Cara membuat

- Buang biji dan serat kuning pada pepaya. Proses dengan blender sampai lumat. Campur dengan air jeruk manis. Sisihkan.
- Blender bengkuang bersama 50 ml air matang sampai lumat. Campurkan ke dalam pepaya. Aduk rata.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 94.7	Kal
Protein	: 2.2	g
Lemak	: 0.3	g
Karbohidrat	: 22.9	g

Info: pepaya mengandung banyak vitamin A, B1, B2, E dan C. Serat di dalam pepaya sangat baik untuk pencernaan bayi dan mencegah bayi yang mengalami sembelit.



Pure Pepaya Semangka

Bahan

150 g semangka merah
150 g pepaya, buang biji dan serat kuningnya
50 ml air buah jeruk baby
50 ml air/susu formula

Cara membuat

- Proses buah semangka dan pepaya dengan blender sampai halus.
- Campur semangka-pepaya dengan air jeruk baby. Cairkan dengan air matang atau susu formula.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 111.4	Kal
Protein	: 3.3	g
Lemak	: 2.3	g
Karbohidrat	: 20.8	g



Info: vitamin A pada semangka bermanfaat untuk kesehatan kulit dan mata; kalsium untuk pertumbuhan gigi dan tulang; dan magnesium untuk pertumbuhan otot dan fungsi saraf. Semangka juga mengandung vitamin B6, niasin, riboflavin, dan tiamin, serta vitamin C yang dapat meningkatkan kekebalan dan membantu tubuh menyerap zat besi.



Pure Pir



Bahan

1 buah pir kuning (\pm 150 gram), pilih yang matang
150 ml air matang

Cara membuat

- Kupas buah pir, buang bijinya. Potong-potong pir seukuran dadu. Kukus daging buah pir sampai layu. Angkat.
- Satukan buah pir dengan air matang, proses dengan blender sampai halus.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 30.4	Kal
Protein	: 0.6	g
Lemak	: 0.1	g
Karbohidrat	: 6.6	g

Info: buah pir mengandung vitmin B, C, E, dan K serta mineral potassium. Serat dalam buah pir mampu mencegah sembelit pada bayi.



Pure Pir Jeruk Manis

Bahan

- 2 buah pir hijau matang, kupas
- 100 ml air matang
- 1 buah jeruk manis, ambil airnya

Cara membuat

- Buang biji pir hijau, potong-potong. Proses dengan blender dengan air matang sampai halus.
- Campur pir dengan air jeruk manis. Aduk rata.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 52.4	Kal
Protein	: 1.0	g
Lemak	: 0.1	g
Karbohidrat	: 11.8	g



Info: pir mengandung serat yang tinggi, kalium serta vitamin C, juga tembaga untuk melindungi sel tubuh dari kerusakan dan mendukung sistem kekebalan tubuh.

Serat buah pir adalah obat yang ampuh untuk mengatasi sembelit pada bayi.



◦ Pure Pisang Ambon ◦



Bahan

- 100 g pisang ambon matang (± 1/2 buah)
- 100 ml air matang/ASI perah/sufor

Cara membuat

- Keruk daging buah pisang dengan sendok, tekan-tekan sampai lumat.
- Tambahkan ASI perah/sufor, aduk rata. Saring.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 78,5 Kal
Protein	: 1 gram
Lemak	: 2,2 gram
Karbohidrat	: 15,6 gram

Info: Pisang ambon kaya karbohidrat dan fruktosa/gula buah.



Pure Pisang dan Kurma

Bahan

- 1 buah pisang ambon matang
- 4 buah kurma, kupas kulitnya
- 2 sdm air jeruk manis
- 200 ml air matang

Cara membuat

- Potong-potong pisang ambon dan daging buah kurma.
- Campur dengan air jeruk manis dan air matang. Satukan bersama pisang dan kurma. Proses dengan blender sampai halus. Sajikan pada bayi.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 99.2	Kal
Protein	: 1.1	g
Lemak	: 0.4	g
Karbohidrat	: 25.5	g



Info: kurma yang baik adalah kurma yang tidak mengandung gula. Ciri-cirinya adalah kurma tersebut matang, dan tidak lengket ditangan. Warnanya coklat terang dan tidak benyek. Kurma yang lembik dan melekat di tangan menandakan banyak mengandung gula.



◦ Pure *Sayuran* ◦



Bahan

100 g kacang polong/ercis
50 g zucchini, kupas, iris-iris
1 lembar daun kol, buang tulang daunnya, potong-potong
175 ml air

Cara membuat

Satukan kacang polong, zucchini, dan daun kol. Tambahkan air, panaskan sampai kol matang dan zucchini lunak. Angkat, tiriskan. Proses sayuran rebus dengan blender sampai halus. Tambahkan sedikit air matang bila di rasa pure kurang lembik.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 54.5	Kal
Protein	: 3.3	g
Lemak	: 0.2	g
Karbohidrat	: 10.3	g

Info: kacang polong mengandung protein yang tinggi, vitamin yang lengkap seperti A, C, B1, B6, mengandung folat dan kandungan mineral lengkap seperti kalium, magnesium, fosfor, sodium, selenium, iron, zink, dan mangan yang sangat membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi.



Pure Semangka

Bahan

300 g daging buah semangka
(tanpa biji)
1 buah jeruk manis, ambil airnya
50 ml air matang

Cara membuat

- Potong-potong daging buah semangka. Proses dengan blender sampai halus.
- Campur sari semangka dengan air jeruk manis. Cairkan dengan air matang. Aduk rata.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 59.7	Kal
Protein	: 1.1	g
Lemak	: 0.6	g
Karbohidrat	: 13.7	g



Info: semangka mengandung banyak gula sederhana (fruktosa dan galaktosa), jadi tidak perlu ditambahkan air gula.



Pure Strawberry



Bahan

- 7 buah strawberry matang dan segar*
- 1 sdt madu
- 200 ml susu formula

Cara membuat

- Potong-potong buah strawberry, campur dengan madu dan susu formula.
- Proses dengan blender beberapa saat sampai halus dan agak kental. Keluarkan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 165.6	Kal
Protein	: 6.8	g
Lemak	: 5.8	g
Karbohidrat	: 21.5	g

**Hati-hati memilih strawberry. Banyak stroberi yang berwarna merah segar, ternyata asam rasanya. Stroberi yang manis berwarna merah tua, agak kehitaman. Biasanya bila ditekan dengan jari, buahnya empuk.*



Sari Strawberry Pisang

Bahan

- 5 buah strawberry matang
- 1 buah pisang ambon matang
- 50 ml air jeruk manis/jeruk baby

Cara membuat

- Potong-potong strawberry, proses dengan blender sampai halus.
- Campur strawberry dengan buah pisang yang dikeruk halus. Tambahkan sari jeruk dan air matang/susu formula. Aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 88.7	Kal
Protein	: 1.2	g
Lemak	: 0.5	g
Karbohidrat	: 21.9	g



Info: strawberry memiliki rasa manis sekaligus masam. Penambahan pisang dapat mengurangi rasa masam tersebut.



◦ Pure Tomat Merah ◦



Bahan

- 4 buah tomat untuk jus (tomat apel)
- 1 sdt madu
- 50 ml susu formula

Cara membuat

- Rendam tomat dalam air mendidih selama 1 menit, angkat. Kupas tomat, buang bijinya.
- Potong-potong tomat, campur dengan madu dan susu . Proses selama beberapa detik sampai halus dan kental.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 82.6	Kal
Protein	: 3.0	g
Lemak	: 2.2	g
Karbohidrat	:13.9	g

Info: warna merah pada tomat menunjukkan kandungan zat likopen yaitu senyawa fitokimia yang berfungsi sebagai antioksidan. Tomat juga mengandung vitamin A dan C yang tinggi. Vitamin A baik untuk kesehatan mata, dan vitamin C untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak.



Pure Tomat dan Wortel

Bahan

- 2 buah tomat
- 150 g wortel
- 50 ml air matang
- 50 ml sari jeruk manis

Cara membuat

- Rendam tomat dalam air mendidih selama 1 menit, angkat. Kupas kulitnya, lalu buang bijinya.
- Proses daging buah tomat bersama wortel dan air matang sampai halus. Campur tomat dengan air jeruk manis.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 41.6	Kal
Protein	: 1.4	g
Lemak	: 0.3	g
Karbohidrat	: 8.8	g



Info: wortel dan tomat sama-sama kaya antioksidan yang melindungi sel otak dan sel tubuh lainnya dalam bentuk karotenoid dan vitamin C. Selain itu, wortel juga mencegah sembelit dan membantu kesehatan usus besar pada anak.



Pure Ubi Merah Daun Bayam



Bahan

- 300 g ubi merah, kupas, potong dadu
- 50 g daun bayam, rebus
- 1 sdt minyak zaitun (extra virgin)

Cara membuat

- Rebus ubi merah dengan sedikit air selama 15 menit atau sampai matang dan lunak. Tiriskan.
- Satukan ubi merah rebus dengan daun bayam, proses dengan blender sampai halus. Tambahkan minyak zaitun, aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 172.6	Kal
Protein	: 3.4	g
Lemak	: 1.2	g
Karbohidrat	: 38.2	g

Info: ubi merah mengandung antioksidan lengkap, yaitu betakaroten, vitamin C dan E. Semakin pekat warna ubinya, maka semakin banyak kandungan antioksidannya. Minyak zaitun juga mengandung banyak antioksidan, vitamin A, C, D, E, K, dan B kompleks yang sangat membantu tumbuh kembang bayi. Pilihlah minyak zaitun jenis extra virgin yang bisa dikonsumsi langsung.



Pure Ubi Ungu

Bahan

100 g ubi ungu, kupas
45 ml air matang
100 ml ASI perah/sufor

Cara membuat

- Potong-potong ubi ungu, kukus sampai matang dan empuk.
- Satukan ubi dengan air, poses dengan blender sampai halus. Tambahkan ASI/sufor, aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 67 Kal
Protein	: 1,4 gram
Lemak	: 0,4 gram
Karbohidrat	: 16,2 gram



Info: ubi ungu mengandung banyak betakaroten (pro vitamin A) dan merupakan sumber kalori yang tinggi untuk bayi.



Pure Wortel



Bahan

- 200 g wortel (± 1 buah), kupas
- 50 ml air matang
- 100 ml ASI perah/sufor

Cara membuat

- Potong-potong wortel, kukus sampai matang. Angkat.
- Satukan wortel kukus dengan air, porses dengan blender sampai lumat. Saring.
- Campur ASI perah/sufor dengan sari wortel, aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 57 Kal
Protein	: 1,1 gram
Lemak	: 2 gram
Karbohidrat	: 9,4 gram

Info: pilih wortel yang segar yang warnanya cerah dan teksturnya keras, jangan memakai wortel yang sudah disimpan berhari-hari karena kandungan nutrisinya sudah mulai berkurang.



Pure Wortel dan Jeruk

Bahan

- 2 buah jeruk manis, ambil airnya
- 1 buah wortel muda, potong-potong
- 2 sdm air gula
- 100 ml air matang

Cara membuat

- Peras air jeruk manis, satukan bersama wortel, air gula dan air matang.
- Proses dengan blender sampai halus.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 71.9	Kal
Protein	: 0.8	g
Lemak	: 0.2	g
Karbohidrat	: 17.7	g



Info: wortel dan jeruk sudah mengandung gula sederhana yang mudah diserap tubuh. Jadi penambahan air gula/madu tidak harus selalu dilakukan.



Bubur Havermut
Pisang Saus Jeruk



Bubur Ikan Tenggiri



Bubur Nasi Hijau

BUBUR SUSU & MAKANAN LUNAK

Bubur susu dan makanan lunak diberikan untuk bayi sebelum ia siap menerima makanan padat. Beberapa cara bisa dilakukan untuk menghasilkan bubur yang lunak, yaitu dengan cara diblender atau disaring secara manual dengan bantuan punggung sendok dan saringan kawat.



Bubur Kentang Kari Daging



Bubur Manado



Bubur Tahu



Bubur Beras Labu Kuning

Bubur Nasi Pisang



Bubur Ayam Beras Merah



Bubur Ikan Tuna

Bubur Singkong



Bubur Seafood Beras Merah



Bubur Susu Kedelai

Bubur Jagung Ikan Kakap



Bubur Daging Cincang

BUBUR AYAM BERAS MERAH



- Masukkan kuning telur kocok, aduk rata. Angkat bubur, saring dengan saringan kawat. Sajikan hangat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 164,9 kkal
Protein	: 7,5 g
Lemak	: 7,5 g
Karbohidrat	: 16,4 g

Bahan

- ½ sdm margarin
- ½ siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdm daging ayam giling
- 300 ml air kaldu, didihkan
- 25 g wortel, iris dadu kecil
- 40 g beras merah, kukus setengah matang
- 1 buah kuning telur, kocok sebentar

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan daging ayam giling, aduk sampai berubah warna. Angkat, pindahkan tumisan ke dalam panci.
- Masukkan beras merah, beri air kaldu. Masak sambil diaduk sampai beras menjadi bubur.

Info: beras merah memberi energi yang cukup besar, mampu merangsang otak untuk melepaskan hormon serotonin yang bersifat menenangkan pikiran. Ini membuat balita bisa tidur nyenyak. Saat anak tidur nyenyak terutama malam hari terjadi perkembangan otak yang pesat.

BUBUR BERAS DAGING CINCANG

Bahan

- 40 g beras, kukus setengah matang (beras aron)
- ½ sdm margarin
- ½ siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdm daging sapi giling
- 20 g wortel, potong kecil-kecil
- 3 batang bayam, petik daunnya, cuci dengan air garam
- 300 ml air kaldu

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan daging giling, aduk sampai berubah warna. Masukkan wortel dan bayam, aduk rata.
- Tambahkan 2 sdm air/kaldu, aduk sampai daging matang. Angkat, sisihkan.
- Didihkan air/kaldu, masukkan beras aron. Tambahkan tumisan daging dan sayuran, aduk rata. Masak sampai bubur matang, angkat. Proses bubur dengan blender sampai lembut. Sajikan hangat.

Hasil 2 porsi



Nilai gizi per porsi

Energi	: 107,3 kkal
Protein	: 2,9 g
Lemak	: 3 g
Karbohidrat	: 16,6 g

Info: daging sapi merupakan sumber zat besi dan asam amino penting untuk membentuk saraf-saraf penyampai pesan di otak. Selain itu kandungan proteinnya bermanfaat untuk pembentukan antibodi dalam tubuh anak.



BUBUR BERAS LABU KUNING

Bahan

- 400 ml kaldu daging
- 40 g beras, kukus setengah matang
- 40 g labu kuning, parut
- 10 g jagung manis, parut
- 20 g daging sapi giling

Cara membuat

- Didihkan kaldu daging, masukkan beras. Masak beras sambil diaduk sampai menjadi bubur.
- Masukkan labu kuning, jagung manis, dan daging giling. Lanjutkan memasak sambil diaduk sampai daging matang. Angkat.
- Saring bubur dengan bantuan saringan kawat dan punggung sendok.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 187,7 kkal
Protein	: 11,8 g
Lemak	: 5,5 g
Karbohidrat	: 22 g

Info: beras merupakan sumber karbohidrat yang menyediakan energi. Sementara jagung dan labu mengandung serat yang baik bagi pencernaan.

BUBUR BERAS MERAH

Bahan

- ½ sdm margarin
- ½ siung bawang putih, cincang halus
- 40 g daging ikan tenggiri, lumuri dengan sedikit garam dan air jeruk nipis, cuci bersih
- 25 g buncis, iris halus
- 50 g tempe, kukus, iris kecil-kecil
- 300 ml air kaldu
- 40 g beras merah, kukus setengah matang (diaron)

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan daging ikan tenggiri, tempe, dan buncis, aduk sampai matang. Angkat, haluskan.
- Didihkan air/kaldu, masukkan beras merah. Aduk beras sampai menjadi bubur kasar. Masukkan tumisan ikan, aduk sampai semua bahan matang. Angkat, sajikan hangat.

Hasil 2 porsi



Nilai gizi per porsi

Energi	: 168,8 kkal
Protein	: 11 g
Lemak	: 4,9 g
Karbohidrat	: 20,7 g

Info: ikan tenggiri bermanfaat untuk kesehatan dan perkembangan fungsi saraf serta otak anak, karena mengandung asam lemak esensial yaitu Omega-3, serta sejumlah vitamin, mineral dan asam amino.



BUBUR BIT TEPUNG HUNKWE

Bahan

- 50 g bit, rebus
- 300 ml kaldu daging (didapat dari merebus tulang/sepotong daging)
- 50 g tepung hunkwe

Cara membuat

- Kupas dan potong-potong bit, satukan bersama kaldu daging. Proses dengan blender sampai halus.
- Tambahkan tepung hunkwe, aduk rata. Masak sambil diaduk dengan api kecil sampai matang, angkat. Saring.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 248 kkal
Protein	: 3,3 gram
Lemak	: 1,4 gram
Karbohidrat	: 54,3 gram

Info: bit mengandung antikarsinogenik yang mampu menangkal kanker. Sebelum diolah sebaiknya bit direbus atau dikukus terlebih dulu.

BUBUR BISKUIT PISANG SUSU



Bahan

- 5 keping biskuit mari susu
- 1 buah pisang ambon matang
- 250 ml susu formula

Cara membuat

- Hancurkan biskuit, rendam dengan susu sampai mengembang.
- Keruk daging buah pisang dengan sendok. Campur dengan biskuit yang sudah direndam susu. Aduk rata. Sajikan pada bayi.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 308.5	kkal
Protein	: 10.3	g
Lemak	: 9.2	g
Karbohidrat	: 48	g

Info: pilih biskuit yang mudah larut di mulut bayi, tidak mengandung pengawet dan pemanis buatan.

BUBUR CEKER SAWI HIJAU



Bahan

- 1 potong ceker ayam, kupas kulit arinya
- 100 g nasi putih
- 25 g daun sawi hijau
- 250 ml air

Cara membuat

- Bersihkan ceker ayam. Masak ceker bersama nasi putih, dan air dengan api kecil sampai lunak dan matang.
- Tambahkan sawi hijau, aduk rata. Masak sampai sawi layu, angkat. Buang tulang ceker. Haluskan bubur dengan blender. Sajikan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 395 kkal
Protein	: 10,1 gram
Lemak	: 2,6 gram
Karbohidrat	: 80 gram

Info : ceker ayam mengandung protein dan kalsium untuk perkembangan otak dan pertumbuhan tulang serta gigi.

BUBUR DAGING CINCANG

Bahan

- ½ sdt margarin
- 1 g bawang bombai, cincang halus
- 30 g daging sapi giling
- 20 g wortel, potong dadu
- 1 genggam daun bayam
- 400 ml air kaldu daging
- 40 g beras, kukus setengah matang (aron)

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang bombai sampai layu. Masukkan daging giling, aduk sampai berubah warna. Tambahkan 2 sdm air kaldu, aduk sampai matang. Angkat.
- Didihkan air kaldu, masukkan beras aron. Masak beras sampai menjadi bubur. Tambahkan tumisan daging, wortel dan daun bayam. Aduk kembali sampai rata.
- Masak sampai bubur matang, angkat. Haluskan bubur dengan blender.

Hasil 2 porsi



Nilai gizi per porsi

Energi	: 92,4 kkal
Protein	: 8,2 g
Lemak	: 3,1 g
Karbohidrat	: 7,7 g

Info: daging sapi merupakan sumber protein dan asam amino untuk pembentukan syaraf otak. Bayam dan wortel selain mengandung vitamin juga mengandung serat untuk mencegah konstipasi pada anak.

BUBUR HAVERMUT PISANG

Sajikan dengan sari jeruk manis.

Hasil 2 porsi

**Bila diberikan pada bayi diatas 1 tahun, boleh tambahkan 1 sendok teh madu.*

Bahan

- 350 ml susu cair
- 1 sdm havermut instan, blender
- ½ buah pisang ambon matang, haluskan
- 150 ml sari buah jeruk manis (Simpan dalam lemari es sebelum digunakan)

Cara membuat

- Panaskan susu, masukkan havermut sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai mendidih dan menjadi menjadi bubur kental.
- Tambahkan pisang ambon, aduk sampai mendidih lagi. Angkat.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 96,3	kkal
Protein	: 2,8	g
Lemak	: 3,1	g
Karbohidrat	: 15,4	g

Info gizi: kandungan karbohidrat kompleks pada havermut membantu menstabilkan kadar gula darah, yang memungkinkan otak bekerja lebih optimal. Sedangkan kandungan seratnya baik untuk memperlancar pencernaan.

BUBUR IKAN TENGGIRI

Bahan

- ½ sdt margarin
- 10 g bawang bombai, cincang halus
- 40 g fillet tenggiri, lumuri dengan sedikit air jeruk nipis, bilas
- 25 g wortel, potong dadu kecil
- 400 ml air kaldu ayam
- 40 g beras merah, kukus setengah matang (aron)

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang bombai sampai layu. Masukkan fillet tenggiri, aduk sampai matang. Angkat.
- Didihkan air kaldu ayam, masukkan beras merah aron. Masak sambil sesekali diaduk sampai menjadi bubur. Tambahkan tumisan ikan dan wortel, masak sampai semua matang. Angkat, haluskan.

Hasil 2 porsi



Nilai gizi per porsi

Energi	: 97,8	kkal
Protein	: 8,2	g
Lemak	: 4,1	g
Karbohidrat	: 7,1	g

Info: kandungan asam lemak esensial yaitu omega-3 pada ikan tenggiri bermanfaat untuk perkembangan fungsi syaraf serta otak anak.



BUBUR IKAN TUNA

Bahan

- 400 ml kaldu daging
- 40 g beras, kukus setengah matang (aron)
- 100 g daun bayam
- 40 g fillet tuna, lumuri sedikit air jeruk nipis, bilas

Cara membuat

- Didihkan kaldu daging, masukkan beras aron dan fillet tuna. Masak sambil sesekali diaduk sampai menjadi bubur.
- Masukkan daun bayam, masak sampai matang. Angkat, haluskan bubur.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 94,3 kkal
Protein	: 8,3 g
Lemak	: 3,6 g
Karbohidrat	: 7 g

Info: ikan tuna mengandung protein yang mudah dicerna oleh bayi.

BUBUR JAGUNG AYAM

Bahan

- 100 g jagung manis pipil
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- 50 g fillet ayam, potong-potong
- 100 ml susu kedelai
- 100 ml air kaldu ayam

Cara membuat

- Masak air kaldu bersama jagung manis dan fillet ayam.
- Masukkan susu kedelai dan larutan tepung maizena. Aduk sampai matang, angkat.
- Haluskan bubur jagung dengan blender. Sajikan.

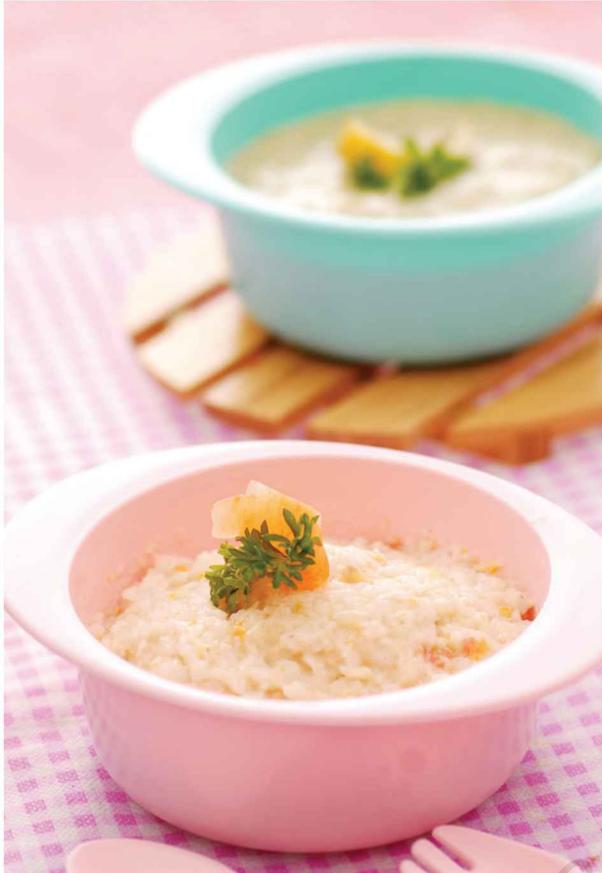
Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 346,5 kkal
Protein	: 20,9 gram
Lemak	: 15,2 gram
Karbohidrat	: 35 gram



Info: jagung manis mengandung lutein dan zeaxanthin sebagai antioksidan yang melindungi mata dari kerusakan serta meningkatkan daya tahan tubuh pada bayi.



BUBUR JAGUNG CEKER AYAM

- Panaskan margarin, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan daging ayam giling. Angkat, pindahkan tumisan ayam ke dalam panci.
- Masukkan beras aron, jagung, wortel, dan 250 ml kaldu ceker ayam. Masak sambil diaduk sampai beras hampir menjadi bubur. Masukkan tomat, lanjutkan memasak sampai bubur matang. Angkat.

Bahan

5 potong ceker ayam, bersihkan
1 liter air untuk merebus ceker ayam
 $\frac{1}{2}$ sdm margarin
 $\frac{1}{2}$ siung bawang putih, cincang halus
2 sdm daging ayam giling
30 g beras, kukus setengah matang (beras aron)
 $\frac{1}{2}$ tongkol jagung, iris bulirnya
20 g wortel, iris dadu kecil
 $\frac{1}{2}$ buah tomat, buang bijinya, iris kecil

Cara membuat

- Potong ceker ayam menjadi beberapa bagian, rebus sampai lunak. Angkat, sisihkan kaldu perebus ceker ayam.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	117,8	kkal
Protein	:	4,5	g
Leماج	:	4,1	g
Karbohidrat	:	15,8	g

Info: daging ayam kaya protein, selenium, zat besi dan vitamin B kompleks yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak anak.

BUBUR JAGUNG IKAN KAKAP

Bahan

- 250 ml kaldu kaldu ayam
- ½ tongkol jagung manis, iris bulirnya
- 40 g daging ikan kakap, cincang
- 40 g tahu, hancurkan
- 5 cm daun bawang, iris halus
- 3 lembar daun seledri, iris halus

Saus tomat

- 1 buah tomat masak, buang bijinya, cincang halus
- 20 g wortel, parut
- 100 ml air
- ½ sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

- Didihkan air kaldu, masukkan jagung, daging ikan, dan tahu. Masak sampai matang dan menjadi bubur.
- Tambahkan daun bawang dan seledri, aduk rata. Angkat bubur, proses dengan blender sampai halus.
- Saus tomat: masak tomat dan wortel dalam air, sampai lunak. Haluskan dengan punggung sendok. Didihkan kembali. Tambahkan larutan maizena,



aduk sampai kental. Angkat, sajikan bersama bubur kakap.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	60,4 kkal
Protein	:	6,2 g
Lemak	:	1,5 g
Karbohidrat	:	6,4 g

Info: kandungan lutein dan zeaxanthin yang memberikan warna kuning pada jagung merupakan antioksidan yang dapat melindungi mata dari kerusakan dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi dan anak.



BUBUR JAGUNG KACANG HIJAU

- Proses pepaya dan air dengan blender sampai halus, tuang ke atas bubur.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 105,4 kkal
Protein	: 2,7 g
Lemak	: 2,9 g
Karbohidrat	: 17 g

Bahan

- 2 sdm tepung beras
- 1 sdm tepung kacang hijau
- 1 sdm tepung maizena
- 100 ml air untuk melarutkan tepung
- 400 ml susu cair
- 100 g pepaya matang
- 30 ml air matang

Cara membuat

- Satukan tepung beras, kacang hijau, dan maizena, larutkan dengan air. Aduk rata.
- Panaskan susu, masukkan larutan tepung. Aduk sampai matang dan kental. Angkat.

Info: tepung beras merupakan sumber karbohidrat yang menyediakan energi bagi tubuh dan membantu pembentukan protein yang berperan penting pada pertumbuhan anak. Selain itu kandungan protein dalam tepung kacang ijo juga sangat tinggi.

BUBUR KACANG HIJAU HIAU UBI



Bahan

- 100 g ubi madu ($\pm 1/2$ buah)
- 30 g tepung kacang hijau/hunkwe
- 175 ml susu kedelai

Cara membuat

- Cuci ubi madu, kukus sampai matang. Angkat. Kupas kulitnya, sisihkan.
- Larutkan susu kedelai bersama tepung hunkwe. Masukkan ubi madu, aduk rata. Masak sambil diaduk sampai matang dan ubi hancur. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 397,8 kkal
Protein	: 9,3gram
Lemak	: 7 gram
Karbohidrat	: 75,2 gram

Info: ubi madu mengandung kalsium cukup tinggi yang baik untuk pertumbuhan tulang dan gigi, serta mengandung vitamin A yang baik untuk kesehatan mata.



BUBUR KEDELAI

Bahan

- 100 g kacang kedelai, rendam semalam
- 200 ml air matang
- 1 sdt bubuk susu formula

Cara membuat

- Rebus kacang kedelai sampai empuk. Biarkan dingin.
- Satukan kedelai rebus dengan air matang, proses dengan blender sampai halus. Tambahkan susu formula, aduk rata.
- Panaskan bubur dengan api kecil sambil diaduk sampai matang. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 219.1	kcal
Protein	: 18.8	g
Lemak	: 10.5	g
Karbohidrat	: 16.4	g

Info: bila anak kurang menyukai kedelai atau menunjukkan gejala intoleran, ganti kacang kedelai dengan produk turunannya misal nya tahu.

BUBUR KENTANG HATI AYAM

Bahan

200 g kentang (± 1 buah), kupas
375 ml air
1 potong hati ayam
1 cm jahe, memarkan
25 g kacang polong beku,
rendam dalam air panas

Cara membuat

- Potong-potong kentang, masak bersama hati ayam, dan jahe sampai empuk dan matang. Tambahkan kacang polong, aduk sampai kacang polong matang. Singkirkan jahnya.
- Haluskan bubur kentang dengan blender. Sajikan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 260,7 kkal
Protein	: 12,9 g
Lemak	: 1,9 g
Karbohidrat	: 48,9 g



Info: hati ayam mengandung protein dan mineral yang baik untuk pembentukan sel darah merah dan sistem kekebalan tubuh bayi.

BUBUR KENTANG IKAN SALMON



Bahan

- 100 g kentang (± 1 buah), cuci
- Air untuk merebus
- 50 g fillet ikan salmon
- 150 ml air matang

Cara membuat

- Rebus kentang sampai matang dan empuk, angkat. Kupas kentang, haluskan selagi panas.
- Masak kentang, ikan salmon, dan air dengan api kecil sampai matang. Angkat. Haluskan dengan blender.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 163 kkal
Protein	: 7,6 gram
Lemak	: 3,3 gram
Karbohidrat	: 26,7 gram

Info: ikan salmon mengandung omega 3 yang cukup tinggi untuk menyempurnakan perkembangan otak, mata, dan saraf.

BUBUR KENTANG KARI DAGING

Bahan

- 40 g beras, kukus setengah matang (aron)
- 1 sdt margarin
- 50 g daging ayam cincang
- ½ sdt bubuk kari
- 1 buah kentang, ukuran sedang, iris kecil-kecil
- 400 ml air kaldu
- 2 kuntum brokoli, rendam air garam, cincang
- 3 lembar daun seledri
- 1 sdt santan kental

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis daging ayam sampai berubah warna. Tambahkan bubuk kari, aduk sampai daging ayam matang. Angkat.
- Didihkan air kaldu, masukkan beras aron dan kentang. Masak sampai bulir beras merekah. Masukkan tumisan daging ayam, brokoli, daun seledri, dan santan. Aduk, sampai menjadi bubur. Angkat.

Hasil 2 porsi



Nilai gizi per porsi

Energi	: 194,4	kkal
Protein	: 9,1	g
Lemak	: 7	g
Karbohidrat	: 22,9	g

Info: kentang merupakan sumber energi dan karbohidrat yang baik bagi bayi. Sedangkan kandungan protein dalam susu sangat komplet karena mengandung delapan asam amino esensial. Salah satunya yaitu tyrosine yang sangat penting bagi perkembangan otak.

BUBUR KENTANG PANGGANG KEJU



kentang dengan kuning telur, tumisan ayam, susu cair, wortel, keju parut, dan gula pasir. Aduk rata.

- Siapkan wadah tahan panas, olesi margarin tipis-tipis. Tuang adonan kentang ke dalamnya, panggang \pm 20 menit. Sajikan.

Bahan

- ½ sdm margarin
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdm daging ayam giling
- 1 buah kentang (\pm 100 g)
- 1 kuning telur ayam, kocok
- 50 ml susu cair
- 25 g wortel, parut
- 1 sdm keju parut

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 160,2	kkal
Protein	: 7,9	g
Lemak	: 7,5	g
Karbohidrat	: 15,1	g

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan daging ayam giling, aduk sampai matang. Angkat.
- Kukus kentang sampai matang, haluskan selagi panas. Campur

Info: keju adalah sumber protein yang baik untuk perkembangan otak. Selain itu juga kaya akan kalsium yang bermanfaat untuk pertumbuhan tulang dan gigi anak.

BUBUR LABU IKAN KAKAP

Bahan

- 75 g fillet ikan kakap putih
- ¼ butir jeruk nipis, ambil airnya
- 350 ml air
- 200 g labu kuning,
kupas, potong-potong
- ½ batang seledri, iris halus

Cara membuat

- Lumuri ikan kakap putih dengan air jeruk nipis selama 15 menit, bilas sampai bersih. Potong-potong daging ikan kakap. Sisihkan.
- Panaskan air bersama labu kuning dan fillet ikan kakap sampai empuk dan matang. Tambahkan seledri, aduk sampai layu. Angkat.
- Haluskan bubur labu dengan blender. Sajikan.

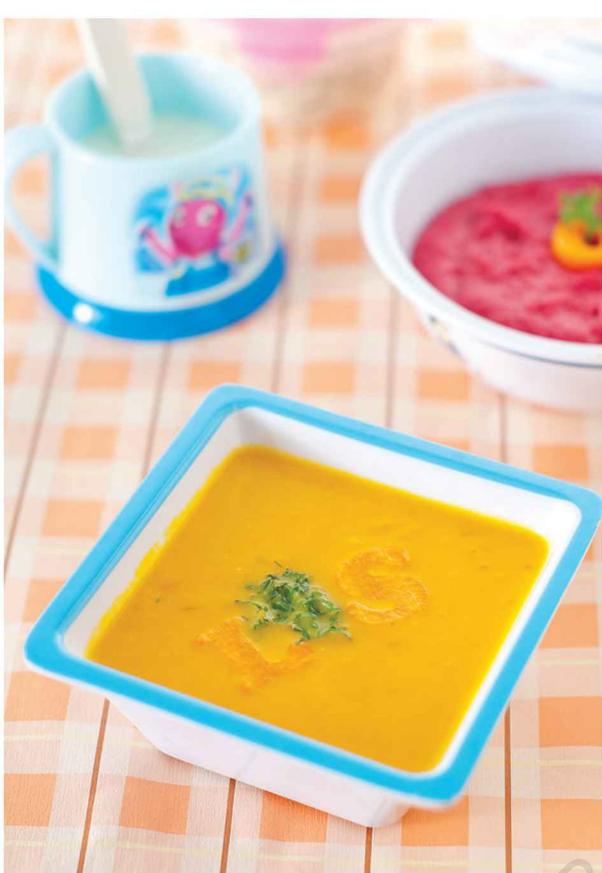
Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 163,4 kkal
Protein	: 16,9 g
Lemak	: 1,8 g
Karbohidrat	: 22 g

Info: ikan kakap memiliki sedikit duri dan berdaging tebal serta kaya dengan omega 3 yang baik untuk kecerdasan otak.





BUBUR LABU SUSU KEDELAI

Bahan

- 200 g labu kuning, kupas
- 300 ml susu kedelai
- ½ buah tomat merah, buang bijinya

Cara membuat

- Potong-potong labu kuning, kukus sampai empuk dan matang. Sisihkan.
- Masak susu kedelai bersama labu kuning dan tomat merah, aduk rata sampai matang dan hancur. Angkat
- Haluskan bubur labu dengan blender. Sajikan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 290,3 kkal
Protein	: 12,8 g
Lemak	: 13,6 g
Karbohidrat	: 32,3 g

Info: susu kedelai merupakan sumber protein tinggi untuk perkembangan otak dan bahan alternatif jika bayi alergi terhadap susu sapi. Namun jika bayi alergi keduanya, hentikan pemberian jika terlihat reaksi alergi.

BUBUR MENADO

Bahan

- 300 ml kaldu daging
- 40 g beras, kukus setengah matang
- 40 g tempe kukus, hancurkan
- 40 g labu kuning, potong kecil-kecil
- 1 sdm jagung manis pipil
- 3 batang bayam, petik daunnya, iris halus
- 4 lembar daun seledri, iris halus
- 40 g teri medan, sangrai sampai matang, tumbuk halus

Cara membuat

- Didihkan kaldu, masukkan nasi aron, tempe, labu kuning, dan jagung manis. Masak sampai semua menjadi bubur.
- Masukkan bayam dan seledri, aduk rata. Masak sampai bayam layu, angkat. Saring dengan saringan kawat. Tabur bubur dengan bubuk ikan teri. Sajikan hangat.

Untuk 2 porsi



**Untuk usia 10-12 bulan sebaiknya tidak usah di saring. Tambahkan keju parut untuk memperkaya rasa*

Nilai gizi per porsi

Energi	: 169,3 kkal
Protein	: 12,5 g
Lemak	: 3,1 g
Karbohidrat	: 23,1 g

Info: labu kuning mengandung lutein dan zeaxanthin yang dapat membantu melindungi mata bayi dan anak agar tetap sehat.

BUBUR NASI HIJAU

brokoli, kacang polong dan bayam. Angkat.

- Campur tumisan ke dalam beras yang masak. Aduk, lanjutkan memasak sampai jadi bubur kental. Angkat, sajikan.

Untuk 2 porsi

Bahan

- 40 g beras, kukus setengah matang
- 300 ml air kaldu,
- ½ sdm margarin
- 1 sdm daging ayam giling
- ½ siung bawang putih, iris tipis
- 3 kuntum brokoli, rendam air garam, tiriskan
- 3 sdm kacang polong beku, seduh air panas
- 1 tangkai bayam, iris halus daunnya

Cara membuat

- Masak beras aron bersama air kaldu sampai merekah. Sisihkan.
- Panaskan margarin, tumis daging ayam giling, dan bawang putih sampai berubah warna. Masukkan

Nilai gizi per porsi

Energi	: 124,4 kkal
Protein	: 4,1 g
Lemak	: 3,1 g
Karbohidrat	: 19,7 g

Info: brokoli mengandung sulforatan yaitu zat antioksidan yang paling ampuh. Fitonutrien dalam brokoli seperti klorofil dan flavonoid, mampu mempercepat proses penyembuhan setelah sakit berat. Kandungan zat besi pada brokoli dapat mencegah anemia pada anak.

BUBUR NASI KACANG MERAH



Bahan

- 175 ml air kaldu daging
- 100 g nasi merah
- 25 g kacang merah rebus
- ½ batang daun bawang
- 50 g daging sapi giling

Cara membuat

- Rebus air kaldu daging bersama nasi merah, kacang merah, daun bawang, dan daging giling sampai matang. Aduk rata, angkat.
- Haluskan bubur nasi merah dengan blender, sajikan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 363,3 kkal
Protein	: 21,5 g
Lemak	: 10,1 g
Karbohidrat	: 45,3 g

Info: kacang merah mengandung kalsium dan fosfor yang baik untuk pertumbuhan tulang dan gigi bayi.

BUBUR NASI MERAH

- Panaskan margarin dan minyak wijen, tumis bawang putih, jahe, dan ikan sampai matang. Angkat, campurkan tumisan ikan ke dalam bubur. Aduk rata. Masak sampai matang jadi bubur kental. Sajikan hangat.

Hasil 2 porsi

Bahan

- 40 g beras merah, kukus setengah matang
- 400 ml air kaldu
- 1 sdt margarin
- 1/3 sdt minyak wijen
- ½ siung bawang putih, cincang halus
- 1 iris tipis jahe, cincang halus
- 1 sdm daging ikan kakap
- 2 sdm kacang merah, kukus matang
- 20 g wortel, iris kecil
- 1 tangkai bayam merah, petik daunnya saja, iris halus

Cara membuat

- Masak beras merah aron dengan air kaldu sampai merekah. Sisihkan.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 147	kkal
Protein	: 6,1	g
Lemak	: 3,7	g
Karbohidrat	: 22,5	g

Info: kacang merah mengandung protein nabati yang tinggi, kaya kalsium dan fosfor. Zat-zat gizi ini berperan penting dalam pertumbuhan tulang dan gigi anak. Kandungan vitamin E nya bermanfaat untuk menjaga kesehatan kulit dan otot.

BUBUR NASI MERAH AYAM



Bahan

- 25 g labu siam, kupas
- 100 g nasi merah
- 25 g daging ayam giling
- 300 ml air

Cara membuat

- Cuci labu siam sampai bersih, kukus sampai matang. Angkat.
- Masak nasi merah, daging ayam, air, dan labu siam sampai matang. Angkat, haluskan dengan blender. Sajikan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 292,4 kkal
Protein	: 22,6 g
Lemak	: 9,1 g
Karbohidrat	: 65,6 g

Info: daging ayam mengandung protein, selenium, besi, dan vitamin B kompleks untuk pertumbuhan dan perkembangan otak bayi.

BUBUR NASI PISANG



Masak sampai bubur matang. Angkat.

- Tabur bubur dengan keju parut. Sajikan.

Untuk 2 porsi

Bahan

- 200 ml air
- 1 sdm daging giling
- 50 g nasi
- ½ buah pisang kepok tua/matang , iris kecil-kecil
- 20 g wortel rebus, iris kecil
- 2 batang bayam, petik daunnya, rebus
- 1 sdt keju parut

Cara membuat

- Didihkan air, masukkan daging giling. Masak sampai daging matang, angkat.
- Masukkan nasi, pisang kepok, wortel, dan bayam. Aduk rata.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 97,8	kkal
Protein	: 3,6	g
Lemak	: 2	g
Karbohidrat	: 16,7	g

Info: pisang memberi energi bagi tubuh dan merupakan sumber mineral kalium yang berperan penting dalam fungsi sel saraf, memperlancar pengiriman oksigen ke otak dan membantu keseimbangan cairan di dalam tubuh.

BUBUR NASI MERAH IKAN TUNA

Bahan

- 75 g fillet ikan tuna
- 2 sdm air jeruk nipis
- 200 g nasi merah
- 300 ml air
- 25 g buncis, pilih yang muda

Cara membuat

- Lumuri ikan tuna dengan air jeruk nipis, diamkan selama 15 menit. Bilas ikan sampai bersih, potong-potong. Sisihkan.
- Masak nasi merah, air dan ikan tuna sampai matang dan hancur. Tambahkan buncis, aduk sampai layu. Angkat.
- Haluskan bubur dengan blender. Saring dan sajikan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 331,8 kkal
Protein	: 18,9 g
Lemak	: 1 g
Karbohidrat	: 59,2 g



Info: Ikan tuna mengandung protein yang mudah dicerna oleh bayi.

BUBUR NASI TEMPE



- Tambahkan daun seledri dan keju parut, aduk kembali sampai rata. Masak sampai bubur matang dan lembut. Angkat, sajikan selagi hangat.

Hasil 2 porsi

Bahan

- 400 ml air
- 50 g daging giling
- 1 siung bawang putih, cincang
- 40 g beras, kukus setengah matang
- 50 g tempe, kukus, potong kecil-kecil
- 20 g wortel, iris kecil
- 1 batang buncis, iris kecil
- 5 lembar daun seledri, iris halus
- 1 sdt keju parut

Cara membuat

- Didihkan air, masukkan daging giling dan bawang putih. Masak sampai daging matang. Masukkan beras aron, tempe kukus, dan wortel, aduk rata. Masak sampai jadi bubur.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 191,6 kkal
Protein	: 12,4 g
Lemak	: 6,5 g
Karbohidrat	: 20,7 g

Info: susunan protein dalam kedelai istimewa, karena mengandung 8 macam asam amino esensial yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan kecerdasan anak.

BUBUR NASI TELUR



Bahan

- 175 ml air kaldu ayam
- 100 g nasi putih
- 5 g bawang bombai
- 1 kuning telur ayam kampung
- 20 g daun katuk

Cara membuat

- Masak air kaldu ayam bersama nasi putih, bawang bombai, dan kuning telur ayam. Aduk sampai matang.
- Masukkan daun katuk, aduk sampai daun katuk layu. Angkat. Haluskan dengan blender. Sajikan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 186	kkal
Protein	: 6,3	g
Lemak	: 3	g
Karbohidrat	: 33	g

Info: kuning telur ayam kampung mengandung protein hewani yang tinggi dan lecithin yang membantu perkembangan otak



BUBUR OAT BIT

Bahan

- 50 g bit
- 30 g wortel
- 50 g oat, pilih yang quick cooking
- 150 ml air kaldu ayam

Cara membuat

- Kupas bit dan wortel, potong-potong, kukus sampai matang. Angkat.
- Masak air kaldu ayam bersama oat, bit, dan oat sambil sesekali diaduk. Angkat.
- Haluskan bubur oat dengan blender. Sajikan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 260,3	kkal
Protein	: 7,6	g
Lemak	: 1,2	g
Karbohidrat	: 54,3	g

Info: oat mengandung karbohidrat kompleks yang berfungsi sebagai energi dan penghasil serotonin untuk menenangkan otak bayi ketika sulit tidur.

BUBUR OAT PISANG



Bahan

- 175 ml susu kedelai
- 20 g oat, pilih yang instan
- 75 g pisang ambon
- 50 g manga harum manis

Cara membuat

- Masak susu kedelai bersama oat sambil diaduk sampai matang. Angkat.
- Potong-potong pisang dan manga. Haluskan bersama bubur oat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 154,5 kkal
Protein	: 5,1 g
Lemak	: 4,7 g
Karbohidrat	: 25,3 g

Info: manga harum manis mengandung vitamin C tinggi dan kandungan riboflavin untuk melindungi pencernaan.

BUBUR OAT DENGAN BUAH



Bahan

- 100 ml susu kedelai
- 75 g oat, pilih yang quick cooking
- ½ buah pisang ambon, lumatkan
- 50 g buah pepaya, potong dadu kecil
- 50 g buah mangga harum manis, potong dadu kecil
- 50 g buah apel, potong dadu kecil

Cara membuat

- Panaskan susu kedelai bersama oat, aduk sampai matang.
- Tambahkan pisang lumat, aduk rata. Angkat, tuang ke dalam wadah saji.
- Tambahkan potongan pepaya, mangga, dan apel. Sajikan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 469,5 kkal
Protein	: 12,5 g
Lemak	: 5,5 g
Karbohidrat	: 94,5 g

Info: taburan potongan buah pepaya, mangga, dan apel dapat diganti dengan buah-buahan yang lain sesuai keinginan/kesukaan bayi.

BUBUR PISANG SUSU



Bahan

- 1 buah pisang ambon matang
- 2 sdm tepung hunkwe
- 200 ml air matang
- 2 sdt susu formula

Cara membuat

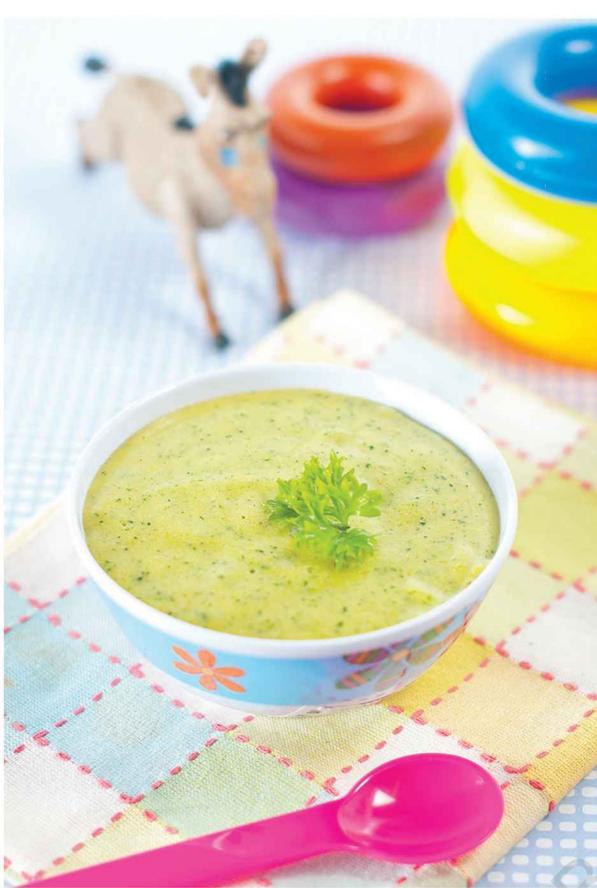
- Kupas pisang ambon, keruk dan haluskan dengan punggung sendok.
- Campur pisang dengan tepung hunkwe, air matang, dan susu formula. Aduk srata.
- Masak sambil diaduk sampai bubur matang dan kental. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 130	kkal
Protein	: 1.8	g
Lemak	: 1.3	g
Karbohidrat	: 29.2	g

BUBUR SAYUR KOMBINASI



Bahan

- ½ sdm margarin
- ½ siung bawang putih, cincang halus
- 50 g daging ikan kakap merah, cincang
- 400 ml air
- 20 g wortel, iris kecil
- 20 g labu siam
- 10 lembar daun bayam, iris halus
- 4 lembar daun seledri, iris halus
- ½ batang daun bawang, iris halus
- 3 sdm tepung beras
- 1 sdm tepung kacang hijau

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan daging kakap, aduk sampai matang. Angkat, sisihkan.

- Didihkan sisa air, masukkan tumisan ikan kakap, wortel, labu siam, dan daun bayam. Tambahkan daun bawang dan seledri, aduk sampai mendidih.
- Larutkan tepung beras dan tepung kacang hijau dengan 100 ml air, aduk rata. Masukkan larutan tepung sambil diaduk sampai bubur matang. Angkat, haluskan dengan saringan kawat atau blender.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 77,4 kkal
Protein	: 5,2 g
Lemak	: 2 g
Karbohidrat	: 9,2 g

Info: labu siam tinggi kandungan kalsium dan fosfor yang penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi. Sedangkan kakap kaya dengan Omega 3. Kedua jenis makanan ini penting untuk perkembangan dan fungsi otak anak.

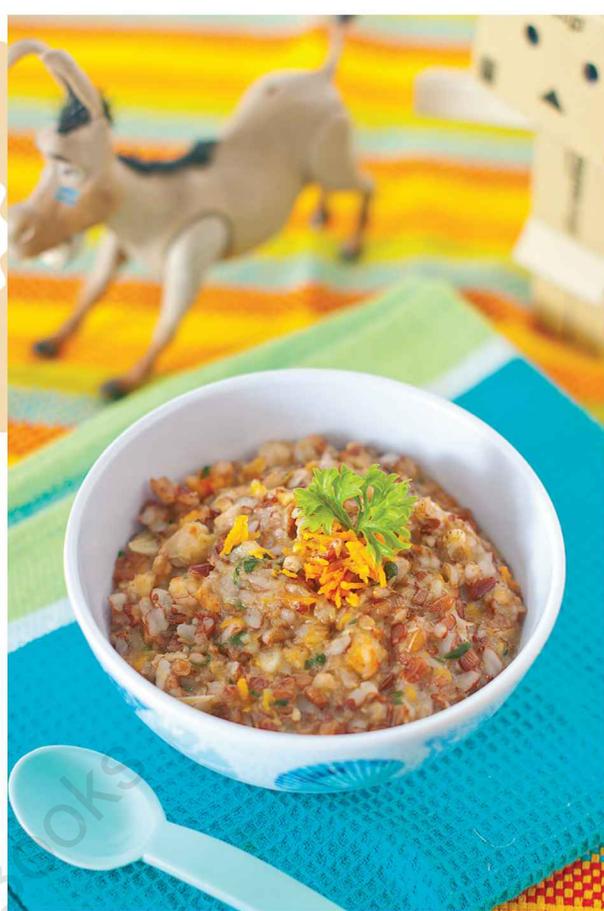
BUBUR SEAFOOD BERAS MERAH

Bahan

- 25 g daging ikan tenggiri
- 1 sdm udang kupas
- 1 sdt air jeruk lemon
- ½ sdm margarin
- ½ siung bawang putih, cincang halus
- 1 butir bawang merah, cincang
- 50 g beras merah
- 400 ml air
- 20 g wortel, parut kasar
- 4 lembar daun seledri, iris halus

Cara membuat

- Rendam tenggiri dan udang dalam air lemon sekitar 10 menit, tiriskan. Cincang tenggiri dan udang. Sisahkan.
- Panaskan margarin, tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum. Masukkan tenggiri dan udang, aduk sampai matang. Angkat, sisihkan.
- Masak beras merah dengan air sampai menjadi bubur. Masukkan tumisan ikan dan udang ke dalam bubur beras merah, aduk rata.



- Tambahkan wortel parut dan daun seledri. Masak dengan api kecil sampai matang. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	129,2	kkal
Protein	:	6,3	g
Lemak	:	2,8	g
Karbohidrat	:	19,2	g

Info: kandungan protein dalam udang lebih tinggi daripada ayam atau daging sapi. Selain itu udang juga kaya akan asam lemak tak jenuh ganda (PUFA), vitamin dan mineral yang baik untuk kesehatan anak.

BUBUR SINGKONG

Bahan

- 100 g singkong, kupas
- 150 g kaldu daging (didapat dari merebus tulang/sepotong daging)

Cara membuat

- Cuci singkong, potong kecil-kecil. Kukus singkong sampai matang, angkat,. Tumbuk singkong selagi panas.
- Satukan singkong tumbuk dengan air kaldu daging, proses dengan blender sampai halus. Masak kembali sambil diaduk sampai kental dan mendidih. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 149	kkal
Protein	: 2,3	g
Lemak	: 0,9	g
Karbohidrat	: 33,7	g

Info: singkong mengandung karbohidrat tinggi sebagai pembentuk energi.

BUBUR SUMSUM SUSU

Bahan

- 3 sdm tepung beras
- 250 ml susu formula
- ¼ sdt garam
- 2 sdm gula merah, iris
- 75 ml air matang

Cara membuat

- Larutkan tepung beras dengan susu formula. Beri garam, aduk rata.
- Panaskan bubur dengan api sedang sambil diaduk sampai kental dan matang. Angkat, sisihkan.
- Masak gula merah dengan air sampai gula hancur. Angkat, saring. Siramkan air gula merah ke atas bubur.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	277.3	kkal
Protein	:	9.6	g
Lemak	:	7.7	g
Karbohidrat	:	42.3	g

Info: tepung beras baik untuk makanan pertama bayi saat mulai makan makanan padat, karena aman dan jarang menimbulkan alergi.





BUBUR SUSU APEL MANIS

Bahan

- 2 buah apel manis (fuji/washington)
- 2 sdm tepung beras
- 250 ml air matang
- 1 sdt susu formula

Cara membuat

- Kupas apel, buang bagian tengahnya. Rendam dalam air mendidih selama 10 menit, angkat. Parut apel, sisihkan.
- Campur apel parut dengan tepung beras, dan susu formula. Masak sambil diaduk sampai bubur kental dan matang.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 165.7	kkal
Protein	: 1.6	g
Lemak	: 1.3	g
Karbohidrat	: 39.8	g

Info: apel mengandung serat larut dan serat tidak larut yang berfungsi memudahkan buang air besar pada bayi.

BUBUR SUSU BAYAM KEJU

Bahan

- 2 genggam daun bayam, rebus
- 100 g labu kuning, kukus
- 3 sdm tepung beras
- 250 ml air matang
- 1 sdt susu formula
- 2 sdt keju cheddar parut

Cara membuat

- Haluskan daun bayam bersama labu kuning dengan blender. Beri tepung beras, air matang, dan susu formula. Aduk rata.
- Masak bubur sambil diaduk sampai matang dan kental. Angkat. Beri keju parut di atasnya.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 104.9	kkal
Protein	: 3.2	g
Lemak	: 1.2	g
Karbohidrat	: 21.0	g



Info: keju yang aman untuk bayi adalah cheddar, cottage, dan keju Swiss. Berikan sebagai campuran makanan ketika bayi sudah berusia 8 bulan.

BUBUR SUSU BAYAM UDANG



Bahan

- 1 genggam daun bayam rebus
- 30 g udang segar, rebus
- 300 ml air matang
- 2 sdm tepung hunkwe
- 1 sdt susu formula
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir

Cara membuat

- Satukan daun bayam, udang, dan air matang. Proses semuanya dengan blender sampai halus.
- Tambahkan tepung hunkwe, susu formula, garam, dan gula. Aduk sampai tepung dan susu larut.
- Masak bubur sambil diaduk sampai matang dan kental. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 70	kkal
Protein	: 3.5	g
Lemak	: 0.6	g
Karbohidrat	: 12.3	g

Info: berikan udang pada bayi saat berusia 9 bulan untuk mengurangi kemungkinan alergi.

BUBUR SUSU BAYAM WORTEL

Bahan

- 1 genggam daun bayam, rebus
- ½ buah wortel muda, rebus
- 100 ml susu formula
- 100 ml air matang
- 1 sdm tepung beras

Cara membuat

- Satukan daun bayam, wortel, susu formula, dan air matang. Proses semuanya dengan blender sampai halus. Tambahkan tepung beras, aduk rata.
- Panaskan bubur dengan api sedang sambil di aduk sampai matang. Angkat, dan biarkan sampai agak dingin.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 90.5	kkal
Protein	: 3.7	g
Lemak	: 2.9	g
Karbohidrat	: 12.3	g

**bubur ini harus segera diberikan pada bayi. Sebab bayam tidak bisa didiamkan dan dipanaskan lagi karena kandungan nitrit pada bayam bisa rusak.*



BUBUR SUSU BERAS MERAH BROKOLI



Bahan

- 6 kuntum brokoli, rendam air garam*
- 300 ml air
- 2 sdm tepung beras merah
- 1 sdt susu formula

Cara membuat

- Cuci brokoli sampai bersih dari larutan air garam, rebus sampai matang dan empuk.
- Haluskan brokoli, campur dengan air, tepung beras merah, dan susu formula. Aduk rata.
- Masak bubur sambil di aduk sampai matang dan kental. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 59.9	kkal
Protein	: 1.5	g
Lemak	: 0.8	g
Karbohidrat	: 11.5	g

Tip: brokoli direndam dengan air garam agar bersih dari ulat dan kotoran lainnya.

BUBUR SUSU BISKUIT KACANG HIJAU



Bahan

- 1 sdm kacang hijau rebus
- 200 ml susu formula
- 4 keping biskuit mari
(mis. Regal, Roma)

Cara membuat

- Satukan kacang hijau rebus dengan susu formula. Proses semuanya dengan blender sampai halus.
- Keluarkan dari blender, tambahkan biskuit mari yang sudah dihancurkan. Tunggu sampai biskuit menyerap cairan. Aduk kembali sampai rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 178.7	kkal
Protein	: 3.5	g
Lemak	: 1.7	g
Karbohidrat	: 36.7	g

Info: kacang hijau merupakan sumber vitamin dan mineral, kaya protein dan serat, membantu kesehatan hari dan kesehatan jantung.

BUBUR SUSU BUAH CAMPUR



Bahan

- 1 buah pisang ambon matang
- 50 g pepaya matang, blender
- 50 g buah pir matang, parut halus
- 1 sdm air jeruk manis
- 1 sdm tepung maizena
- 1 sdt susu formula
- 200 ml air

Cara membuat

- Keruk daging buah pisang ambon, campur dengan pepaya yang dihaluskan. Tambahkan buah pir parut dan air jeruk manis. Aduk rata.
- Beri tepung maizena, susu formula, dan air matang. Aduk kembali sampai rata. Masak sampai kental dan mendidih. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 121.9	kkal
Protein	: 1.7	g
Lemak	: 0.9	g
Karbohidrat	: 28.6	g

Info: serat pada beberapa buah akan melancarkan pencernaan pada anak, dan kombinasi rasanya disukai oleh anak-anak.

BUBUR SUSU CAMPUR PEPAYA

Bahan

3 sdm tepung beras halus
200 ml air matang
3 sdt susu formula
100 g daging buah
papaya matang, blender

Cara membuat

- Larutkan tepung beras dengan air matang. Beri susu formula, aduk sampai larut.
- Masak sambil diaduk sampai matang dan kental, angkat. Aduk sampai hilang uap panasnya.
- Campur bubur dengan daging buah pepaya, aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 108.4 kkal
Protein	: 2.9 g
Lemak	: 1.5 g
Karbohidrat	: 20.7 g

Info: pepaya selain mengandung vitamin A dan C, juga mengandung enzim papaine yang mampu melunakkan kotoran bayi yang keras, sehingga mencegah bayi sembelit.



BUBUR SUSU CAMPUR TAHU



Bahan

- 50 g tahu putih
- 50 g labu kuning rebus
- 100 ml air matang
- 100 ml susu formula
- 1 sdm tepung beras

Cara membuat

- Satukan tahu putih, labu kuning rebus, dan air matang. Proses semuanya dengan blender sampai halus. Keluarkan, campur dengan susu formula dan tepung beras. Aduk rata.
- Panaskan dengan api sedang sambil diaduk sampai bubur matang. Angkat. Aduk sampai hilang asapnya.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 116.4	kkal
Protein	: 5.8	g
Lemak	: 4.2	g
Karbohidrat	: 14.4	g

Info: tahu kaya zat besi, protein, dan kalsium, namun karena tahu merupakan produk dari kacang-kacangan maka sebaiknya diberikan pada bayi yang sudah berusia 8 bulan.

BUBUR SUSU HAVERMUT

Bahan

- 3 sdm havermut (oatmeal)
- 300 ml air matang
- 2 sdt susu formula
- ½ sdt gula pasir

Cara membuat

- Aduk havermut dengan air matang. Beri susu formula dan gula pasir.
- Masak sengan api kecil sambil diaduk sampai havermut hancur. Bila perlu, tambahkan lagi sedikit air panas. Masak terus sampai kental. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 36.3	kkal
Protein	: 1.4	g
Lemak	: 1.1	g
Karbohidrat	: 5.2	g



Info: havermut merupakan sumber karbohidrat kompleks yang mampu meningkatkan jumlah serotonin, yaitu senyawa kimia yang dapat menenangkan otak. Havermut baik untuk anak yang sangat aktif dan sulit tidur nyenyak. Selain itu, havermut juga banyak mengandung serat sehingga baik untuk memperlancar pencernaan.



BUBUR SUSU HAVERMUT KEJU

Bahan

- 50 g tahu sutera (tofu/tahu jepang)
- 2 sdm havermut (oatmeal)
- 300 ml air matang
- 2 sdt susu formula
- 1 sdt keju cheddar, parut

Cara membuat

- Hancurkan tahu sutera dengan punggung sendok. Campur tahu dengan havermut, air matang, dan susu formula. Aduk rata.
- Panaskan bubur sambil diaduk sampai havermut hancur. Angkat, hilangkan uap panasnya. Taburi atasnya dengan keju parut.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 53.9	kkal
Protein	: 3.5	g
Lemak	: 2.4	g
Karbohidrat	: 4.6	g

Info: pilihlah havermut instan yang lekas lunak.

BUBUR SUSU JAGUNG MANIS



Bahan

- 3 sdm tepung hunkwe*
- 250 ml susu formula
- 1 tongkol jagung manis,
parut halus

Cara membuat

- Larutkan tepung hunkwe dengan susu formula. Tambahkan jagung manis parut, aduk rata.
- Panaskan bubur dengan api sedang sambil diaduk, sampai meletup-letup, angkat. Aduk sampai asap hilang dan panasnya berkurang.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	269.7	kkal
Protein	:	9.5	g
Lemak	:	7.9	g
Karbohidrat	:	40.6	g

**Tepung hunkwe adalah pati kacang kijau. Pilih tepung hunkwe yang kualitasnya bagus, karena yang banyak beredar dipasaran, banyak yang sudah di campur dengan tepung tapioka.*



BUBUR SUSU JAGUNG MANIS DENGAN UBI

Bahan

- 100 g ubi manis (putih)
- 1 tongkol jagung manis, parut
- 200 ml air matang
- 2 sdt susu formula

Cara membuat

- Potong ubi seukuran dadu, kukus sampai empuk dan matang. Haluskan selagi panas, sisihkan.
- Campur jagung manis dengan ubi, beri air matang dan susu formula. Aduk rata.
- Masak sambil diaduk sampai bubur matang dan kental. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	106.2	kkal
Protein	:	3.1	g
Lemak	:	1.3	g
Karbohidrat	:	22.0	g

Info: ubi mengandung banyak vitamin C, provitamin A, kalium, folat, dan mineral zat besi. Ubi jalar tidak mengandung lemak dan kolesterol namun tinggi kalori sehingga juga merupakan penambah tenaga yang sehat.

BUBUR SUSU JAGUNG MELON

Bahan

- 100 g melon (pilih yang harum dan matang)
- 1 tongkol jagung manis
- 150 ml air matang
- 1 sdt susu formula

Cara membuat

- Parut halus daging buah melon, sisihkan. Parut jagung manis sampai halus.
- Satukan melon dan jagung manis, masak dengan api kecil sambil diaduk sampai mendidih. Angkat.
- Beri air matang hangat dan susu formula. Aduk rata. Sajikan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 57.7	kkal
Protein	: 1.6	g
Lemak	: 0.9	g
Karbohidrat	: 11.7	g

Info: melon sangat baik untuk bayi karena mengandung banyak cairan, menguatkan otot, melancarkan pencernaan, serta menutrisi kulit dan rambut bayi.





BUBUR SUSU KACANG HIJAU

Bahan

- 100 g kacang hijau kupas
- 225 ml susu formula
- 1½ sdt gula merah, iris

Cara membuat

- Haluskan kacang hijau kupas dengan blender atau food processor. Campur dengan susu formula, aduk sampai tepung kacang hijau larut. Tambahkan gula merah iris.
- Panaskan bubur dengan api kecil sampai matang dan kental. Bila kurang kental, tambahkan sedikit air panas. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 233.5	kkal
Protein	: 11.4	g
Lemak	: 6.9	g
Karbohidrat	: 31.8	g

**Bila menggunakan kacang hijau berkulit, rendam sampai mengembang lalu kupas kulitnya. Blender langsung dengan susu formula, kemudian panaskan saring.*

BUBUR SUSU KACANG MERAH

Bahan

- 150 g kacang merah
- 4 lembar daun seledri
- 50 g tahu putih
- 50 ml susu formula
- 150 ml air rebusan kacang merah
- 1 sdm tepung beras

Cara membuat

- Rebus kacang merah sampai empuk dan merekah, angkat. Pisahkan kacang dengan air perebusnya.
- Blender kacang merah rebus, tahu putih, dan air rebusan kacang merah sampai halus. Campur dengan susu formula dan tepung beras.
- Panaskan bubur sambil diaduk sampai kental dan matang. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 334.7	kkal
Protein	: 21.7	g
Lemak	: 4.1	g
Karbohidrat	: 54.7	g

Info: kacang merah mengandung asam folat, omega 3 yang berguna membentuk jaringan otak sehat, menyehatkan jantung, dan mempertinggi metabolisme tubuh anak.



BUBUR SUSU KACANG POLONG UBI MERAH



Bahan

- 100 g kacang polong rebus* (ercis)
- 50 g ubi merah rebus
- 300 ml air matang
- 1 sdt susu formula

Cara membuat

- Satukan kacang polong, ubi merah, dan air. Proses semuanya dengan blender sampai halus.
- Tuang campuran kacang ke dalam panci. Tambahkan susu formula dan tepung beras, aduk sampai rata.
- Masak bubur sambil diaduk sampai kental dan matang. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 79.3	kkal
Protein	: 3.6	g
Lemak	: 0.6	g
Karbohidrat	: 15.1	g

**Kacang polong ada dua macam. Kacang polong segar di jual di pasaran dengan sebutan buncis manis. Bentuknya seperti buncis, namun gemuk dan bijinya besar. Bila menggunakan kacang polong beku, seduh dahulu dengan air mendidih.*

BUBUR SUSU KEDELAI

Bahan

- 50 g daging sapi giling
- 20 g wortel, iris kecil
- 1 batang buncis, iris halus
- 200 ml susu kedelai
- 50 g tepung beras
- 100 ml air

Cara membuat

- Tempatkan daging giling, wortel dan buncis dalam wadah tahan panas. Kukus sampai daging matang, angkat. Sisihkan.
- Didihkan susu kedelai, masukkan tepung beras yang dilarutkan dengan air. Aduk sampai menjadi bubur. Kecilkan apinya.
- Masukkan daging giling kukus, masak sambil diaduk sampai bubur matang. Angkat, sajikan.

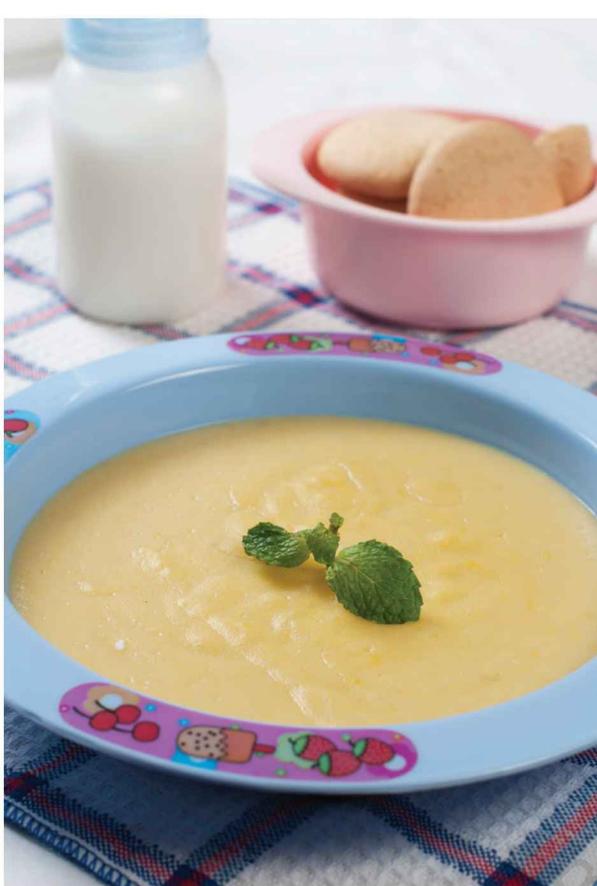
Hasil 2 porsi



Nilai gizi per porsi

Energi	: 83,6	kkal
Protein	: 7,7	g
Lemak	: 4,6	g
Karbohidrat	: 2,5	g

Info: wortel merupakan sumber vitamin C, pemacu imunitas tubuh sehingga daya tahan tubuh anak meningkat. Sedangkan jagung sumber kalium yang sangat baik yang berfungsi memperlancar pengiriman oksigen ke otak.



BUBUR SUSU KENTANG

Bahan

- 2 butir kentang rebus
bersama kulitnya
- 200 ml susu formula
- 50 ml air matang
- 2 sdt tepung beras halus

Cara membuat

- Kupas kentang, haluskan. Campur kentang dengan susu formula, air matang, dan tepung beras. Aduk rata.
- Panaskan bubur dengan api kecil sambil diaduk sampai matang dan kental. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 287.7	kkal
Protein	: 9.6	g
Lemak	: 5.8	g
Karbohidrat	: 49.8	g

Info: kentang adalah salah satu sumber karbohidrat, serat, serta berbagai jenis vitamin dan mineral. Serat dan kalium pada kentang sangat penting dalam pertumbuhan. Serat sangat baik untuk perkembangan saluran pencernaan dan kalium dapat menjaga kekuatan tulang serta menjaga fungsi ototnya.

BUBUR SUSU KENTANG BIT



Bahan

- 100 g kentang
- 75 g bit
- 300 ml susu formula
- 2 sdm tepung beras

Cara membuat

- Rebus kentang dan bit bersama kulitnya secara terpisah sampai empuk dan matang. Angkat, kupas kulitnya.
- Satukan kentang, bit, susu formula, dan tepung beras, proses dengan blender sampai halus.
- Panaskan dengan api sedang sambil diaduk sampai bubur matang dan kental. Bila suka tambahkan sedikit air rebusan bit ke dalam bubur.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 301.1	kkal
Protein	: 11.7	g
Lemak	: 8.7	g
Karbohidrat	: 43.7	g

Info: kandungan vitamin dan kalsium pada bit imembantu proses pembentukan tulang bayi lebih kuat, serta mencegah anemia. Bayi yang sering diberi bit, maka kesehatan dan daya tahan bayi lebih kuat.



BUBUR SUSU LABU KUNING

Bahan

- 100 g labu kuning rebus
- 1 genggam daun bayam rebus
- 2 buah kuning telur rebus
- 400 ml air matang
- 1 sdt susu formula
- 2 sdm tepung beras
- 2 sdt keju cheddar, parut

Cara membuat

- Campur labu kuning, daun bayam, kuning, dan air matang. Proses semuanya dengan dengan blender sampai halus.
- Tambahkan susu formula dan tepung beras, aduk rata.
- Panaskan di atas api sambil diaduk sampai kental dan matang. Angkat. Beri keju, aduk kembali sampai rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	151.7	kkal
Protein	:	7.2	g
Lemak	:	6.3	g
Karbohidrat	:	16.7	g

BUBUR SUSU MAKARONI

Bahan

- 100 g macaroni rebus
- 1 buah kuning telur rebus
- 50 g kacang polong rebus
- 200 ml air matang
- 1 sdm tepung beras
- 1 sdt susu formula
- 2 sdt keju cheddar parut

Cara membuat

- Satukan makaroni, kuning telur, kacang polong, dan air. Proses dengan blender sampai halus.
- Tuang campuran macaroni ke dalam panci. Tambahkan tepung beras, dan garam, aduk rata.
- Masak bubur sambil diaduk sampai kental dan matang. Angkat, taburi dengan keju parut.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 251.3	kkal
Protein	: 9.5	g
Lemak	: 4.3	g
Karbohidrat	: 42.5	g

Info: telur ayam kampung lebih baik karena komposisi asam amino penyusun proteinnya lebih tinggi dibanding ayam negeri. Sebagai gantinya bisa juga memakai telur puyuh untuk makanan bayi.





BUBUR SUSU MANIS

Bahan

- 4 sdm tepung beras halus
- 300 ml susu formula
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara membuat

- Larutkan tepung beras dengan susu formula. Tambahkan gula pasir, aduk sampai gula larut.
- Panaskan dengan api, sampai diaduk sampai kental dan matang (bubur akan meletup-letup), angkat. Aduk sampai asap hilang dan panasnya berkurang.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 284.8	kkal
Protein	: 11.1	g
Lemak	: 8.6	g
Karbohidrat	: 40.1	g

Info: tepung beras bisa dibuat sendiri dengan cara merendam beras putih selama 2 jam atau 6 jam untuk beras merah. Setelah dicuci dan ditiriskan, sangrai beras dengan api kecil sampai kering dan kekuningan. Haluskan dengan blender kering kemudian ayak dengan saringan kawat. Simpan dalam wadah kedap udara.

BUBUR SUSU PISANG



Bahan

- 4 sdm tepung hunkwe
- 250 ml susu formula
- 1 buah pisang ambon matang
- 100 ml air matang

Cara membuat

- Larutkan tepung hunkwe dengan susu formula, panaskan dengan api sedang sambil di aduk sampai mulai matang.
- Blender pisang dengan air matang, masukkan ke dalam bubur hunkwe yang sedang dimasak. Aduk terus sampai bubur kental dan meletup-letup. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 307.6	kkal
Protein	: 8.3	g
Lemak	: 7.05	g
Karbohidrat	: 53.8	g

Info: pisang adalah jenis buah yang memiliki banyak vitamin, mineral dan kalori, serta rendah lemak sehingga baik untuk kesehatan tubuh.

BUBUR SUSU ROTI TAWAR



Bahan

- 2 lembar roti tawar tanpa kulit
- 200 ml susu formula hangat
- ½ sdt keju ceddar, parut halus

Cara membuat

- Sobek-sobek roti tawar, rendam dalam larutan susu formula sampai mengembang.
- Haluskan roti dengan punggung sendok, campur dengan keju cheddar parut. Aduk sampai lumat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 173.9	kcal
Protein	: 8.2	g
Lemak	: 6.4	g
Karbohidrat	: 20.6	g

Info: roti gandum bisa digunakan bila bayi sudah terbiasa mengunyah. Kandungan gandum dalam roti membuat bayi kenyang lebih lama.

BUBUR SUSU SARI KEDELAI



Bahan

- 75 g tempe, kukus matang
- 75 g tahu, kukus matang
- 300 ml susu kedelai
- 2 sdm tepung maizena
- $\frac{1}{4}$ sdt garam

Cara membuat

- Satukan tempe, tahu kukus, dan susu kedelai, proses dengan blender sampai halus. Tuang susu ke dalam panci, tambahkan tepung maizena dan garam. Aduk rata.
- Panaskan bubur sambil diaduk. Masak sampai bubur matang dan kental. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 369.6	kkal
Protein	: 33.8	g
Lemak	: 19.5	g
Karbohidrat	: 16.4	g

Info: bila bayi menunjukkan gejala alergi pada kedelai atau kacang, sebaiknya hentikan pemberian produk dari kedelai.

BUBUR SUSU SAYURAN



Bahan

- 6 kuntum brokoli, rebus
- 2 sdm wortel parut
- 300 ml susu formula
- 2 sdm tepung beras halus

Cara membuat

- Proses brokoli dan wortel rebus dengan blender dan sedikit air matang sampai halus. Campur dengan tepung beras dan susu formula, aduk rata.
- Panaskan bubur sambil diaduk sampai tepung beras matang dan bubur kental. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 254.4	kkal
Protein	: 11.4	g
Lemak	: 8.7	g
Karbohidrat	: 32.2	g

Info: brokoli merupakan sayuran rendah kalori yang termasuk ke dalam super food atau makanan yang memiliki manfaat super untuk dikonsumsi.

Brokoli memiliki kalori yang sangat rendah, namun sangat kaya mineral, vitamin, serat dan anti oksidan.

BUBUR SUSU TOMAT MERAH

Bahan

- 2 butir tomat merah (untuk jus)
- 2 sdm tepung beras
- 1 sdm tepung maizena
- 1 sdt gula pasir
- 250 ml susu formula

Cara membuat

- Rendam tomat dalam air mendidih, diamkan selama 3 menit. Kupas tomat, belah menjadi dua. Buang biji tomat dengan bantuan sendok.
- Blender tomat dengan sedikit air matang. Campur dengan tepung beras, tepung maizena, gula pasir, dan susu formula.
- Panaskan tomat sambil diaduk sampai matang dan kental. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 237.7	kcal
Protein	: 8.7	g
Lemak	: 6.7	g
Karbohidrat	: 35.3	g

**Tomat untuk jus sering disebut dengan tomat buah. Tomat jenis ini memiliki daging buah yang tebal, berwarna merah cerah, dan manisnya lebih menonjol dibandingkan masamnya.*





BUBUR SUSU UBI MANIS

Bahan

- 100 g ubi manis (ubi putih), potong dadu
- 2 sdm tepung hunkwe
- 150 ml air matang hangat
- 1 sdt susu formula
- 1 sdm apel manis, parut halus

Cara membuat

- Kukus ubi sampai empuk dan matang, haluskan selagi hangat.
- Campur ubi bersama tepung hunkwe, air matang, dan susu formula, aduk rata. Masak sambil diaduk sampai kental dan matang. Angkat.
- Biarkan sampai agak dingin, tambahkan apel parut. Aduk kembali sampai rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 108.6	kkal
Protein	: 1.8	g
Lemak	: 0.5	g
Karbohidrat	: 24.3	g

Info: ubi putih bisa diganti dengan ubi merah. Kurangi sedikit takaran airnya, karena ubi merah mengandung lebih banyak cairan dibandingkan dengan ubi putih.

BUBUR SUSU UBI JALAR

Bahan

- 150 g ubi jalar rebus (ubi merah)*
- 200 ml susu formula
- 1 sdt gula merah, iris
- 2 sdm tepung beras

Cara membuat

- Satukan ubi merah rebus dengan susu formula dan gula merah, proses dengan blender sampai halus.
- Campur ubi dengan tepung beras, aduk rata. Panaskan dengan api sedang sambil diaduk. Masak ubi sampai kental dan matang, angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 261.9	kkal
Protein	: 8.4	g
Lemak	: 5.8	g
Karbohidrat	: 44.1	g

Info: ubi jalar merah mengandung banyak betakaroten dibandingkan dengan ubi jalar warna putih.



BUBUR TAHU SAUS TOMAT



Bahan

- ½ sdm margarin
- ½ siung bawang putih, cincang halus
- 40 g daging ayam cincang
- 400 ml air kaldu
- 40 g beras, kukus setengah matang
- 50 g tahu putih, cincang halus

Saus tomat

- 1 buah tomat masak, buang bijinya, cincang halus
- 20 g wortel, parut
- 100 ml air
- ½ sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan daging ayam, aduk sampai berubah warna. Beri air kaldu, aduk rata.
- Masukkan beras aron, masak sampai bulir beras merekah. Masukkan tahu, aduk kembali sampai bubur matang. Angkat bubur, proses dengan blender sampai halus.
- Saus tomat: rebus tomat dan wortel, sampai lunak, angkat. Haluskan dengan punggung sendok. Didihkan kembali. Tambahkan larutan maizena, aduk sampai kental. Angkat, sajikan bersama bubur.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 191.6 kkal
Protein	: 9.0 g
Lemak	: 8.8 g
Karbohidrat	: 18.9 g

BUBUR TAHU SUSU KEDELAI

Bahan

- 2 potong tahu putih ukuran kecil
- 50 g kacang merah rebus
- 300 ml susu kedelai
- 2 sdm tepung maizena
- ½ sdt gula pasir
- 5 lembar daun seledri, iris halus

Cara membuat

- Satukan tahu putih, kacang merah rebus, dan susu kedelai, proses dengan blender sampai halus.
- Tuang campuran susu ke dalam panci. Tambahkan tepung maizena, gula pasir, dan irisan seledri.
- Masak sambil diaduk sampai bubur kental dan matang. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 368.3	kkal
Protein	: 31.0	g
Lemak	: 16.1	g
Karbohidrat	: 25.8	g

Info; bila anak intoleran dengan susu kedelai, ganti dengan susu formula atau air hangat.





BUBUR UBI SUSU KEDELAI

Bahan

- 150 g ubi merah (± 1 buah)
- 50 g tahu putih, rebus
- 150 ml susu kedelai

Cara membuat

- Kukus ubi jalar sampai matang dan empuk, angkat. Kupas kulit ubi, potong-potong.
- Haluskan ubi jalar, tahu, dan susu kedelai dengan blender. Sajikan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 425,5 kkal
Protein	: 26,3 g
Lemak	: 15,9 g
Karbohidrat	: 42,8 g

Info : ubi jalar mengandung karbohidrat kompleks dan betakaroten yang baik untuk sistem kekebalan tubuh.

BUBUR UBI MANGGA SUSU



Bahan

- 150 g ubi jalar putih (± 1 buah)
- 50 g manga harum manis,
potong-potong
- 150 ml susu kedelai

Cara membuat

- Cuci ubi jalar sampai bersih, kukus sampai matang dan empuk. Kupas kulit ubi.
- Satukan ubi, mangga, dan susu kedelai, proses dengan blender sampai halus.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 214.4	kkal
Protein	: 13.7	g
Lemak	: 7.5	g
Karbohidrat	: 24.1	g

Info: ubi jalar putih bisa diganti dengan ubi lainnya.

KENTANG KUKUS KEJU

Bahan

- 75 g fillet ikan tuna
- ¼ butir jeruk nipis, ambil airnya
- 50 ml susu kedelai
- 1 kuning telur ayam kampung
- 25 g brokoli, cincang kasar
- 20 g keju cheddar, parut
- 150 g kentang, iris tipis
- ½ sdt margarin

Cara membuat

- Lumuri fillet ikan tuna dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit. Bilas ikan tuna, cincang kasar.
- Satukan susu kedelai, kuning telur, brokoli, ikan tuna, dan keju parut. Aduk rata.
- Siapkan wadah tahan panas, oleskan margarin tipis-tipis. Tata kentang di wadah tahan panas, tuang campuran susu. Kukus kentang selama 30 menit atau sampai matang. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 411,4 kkal
Protein	: 29,5 g
Lemak	: 11,7 g
Karbohidrat	: 47,3 g

Tip: penggunaan susu kedelai dapat diganti dengan susu formula sesuai usia bayi.

SUP LABU KUNING

Bahan

- 100 g fillet ikan tuna, potong dadu
- ¼ butir jeruk nipis, ambil airnya
- 25 g kacang hijau
- 500 ml air kaldu ayam
- 200 g labu kuning
- 20 g bawang bombai, cincang halus
- ½ batang seledri, cincang halus
- ¼ sdt garam

Cara membuat

- Lumuri ikan tuna dengan air jeruk nipis, diamkan selama 15 menit. Bilas ikan sampai bersih, sisihkan.
- Rebus kacang hijau sampai empuk, saring. Sisihkan.
- Rebus air kaldu ayam bersama labu kuning sampai matang dan empuk, angkat. Haluskan kaldu dan labu dengan blender.
- Masak kembali puree labu, masukkan ikan tuna, bawang bombai, kacang hijau, seledri, dan garam. Aduk sampai ikan matang. Angkat.

Hasil 3 porsi



Nilai gizi per porsi

Energi	: 191,6 kkal
Protein	: 28,9 g
Lemak	: 2,7 g
Karbohidrat	: 11,9 g

Tip: penambahan daun seledri memberikan aroma sedap dan meningkatkan nafsu makan bayi.

MAKANAN SEMI PADAT

TIP MEMBUAT KALDU

A. Tulang dan daging

Tulang dan daging sapi maupun ayam bisa dipakai untuk membuat kaldu. Bila memakai daging, pilihlah yang mengandung sedikit lemak. Bila memakai tulang, pilihlah tulang kaki atau iga. Kedua bagian ini akan menghasilkan kaldu yang lezat.

Kaldu ayam sebaiknya dibuat dari ayam kampung. Bagian dari tulang ayam yang enak dibuat kaldu adalah tulang punggung, sayap, dan kaki.

B. Tambahkan bumbu bila perlu

Bumbu standar yang dipakai adalah bumbu daun untuk menambahkan aroma, serta mengurangi aroma khas tulang.

Untuk setiap 400 gram tulang, tambahkan $\frac{1}{2}$ butir bawang bombai, 1 siung bawang putih, 1 tangkai seledri, 1 batang seledri, dan 1 tangkai daun bawang.

C. Perhatikan api yang dipakai

Rebus daging/tulang dengan air dingin. Gunakan api kecil, dan jangan sering diaduk supaya kaldu yang dihasilkan tidak keruh.

Api yang besar akan membuat kaldu cepat mendidih. Bagian luar daging akan matang sehingga jusnya tidak bisa keluar. Sumsu juga tidak sempat keluar dari tulang. Waktu memasak kaldu minimal 1 jam, supaya menghasilkan kaldu yang kental dan gurih.

D. Cara menyimpan kaldu dalam freezer

Kaldu bisa disimpan lebih dari 2 minggu dalam keadaan beku. Caranya, setelah kaldu menjadi dingin, cetak dengan cetakkan es batu. Bekukan dalam freezer. Setelah itu keluarkan, lalu simpan dalam kantong plastik masing-masing sebanyak 4 buah untuk sekali pakai. Simpan kembali dalam freezer.

PENTING DALAM MEMBUAT NASI TIM

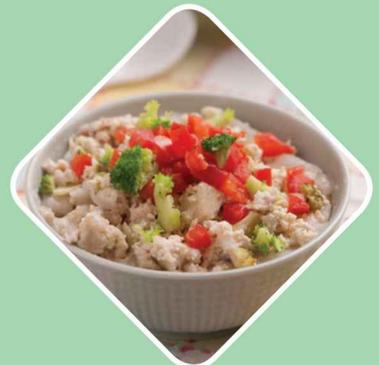
- Untuk mematangkan nasi tim dibutuhkan cairan yang lebih banyak dibandingkan dengan nasi biasa. Tim untuk balita sebaiknya memakai air kaldu buatan sendiri, karena selain bernutrisi juga bebas dari bahan aditif pangan.
- Nasi tim rasanya lebih gurih dibandingkan dengan nasi biasa. Ini karena beras ditumis terlebih dahulu, kemudian dimasak dengan kaldu. Kaldu bisa digantikan dengan santan cair atau susu kedelai.
- Nasi tim sebaiknya selalu dicampur dengan sedikit sayuran. Selain baik untuk pencernaan dan mencegah konstipasi pada anak, kebiasaan ini akan membuat anak terbiasa menyantap sayuran.
- Nasi tim bisa dimatangkan dengan cara dikukus, direbus, atau dipanggang dalam oven. Cara awalnya sama, yaitu ditumis atau dibuat aronan lunak terlebih dahulu. Kemudian diberi kaldu, baru dipanggang dalam oven.
- Untuk menambah rasa gurih pada nasi tim, beri sedikit 1 sdt minyak goreng ke dalam nasi ketika dimasak. Bisa juga dengan menambahkan ½ sdt margarin, ketika nasi tim baru diangkat dan masih panas.
- Jangan ragu untuk menambahkan bahan yang agak kasar, atau campuran bahan yang tidak terlalu lunak. Makanan seperti ini mampu merangsang pertumbuhan gigi bayi yang usianya di atas 7 bulan.



Nasi Tim Daging Cincang



Tim Soun Ayam



Tim Tahu Brokoli



NASI PANGGANG DUA WARNA

Campur satu bagian untuk nasi putih dan satu bagian untuk nasi merah. Tempatkan bersisian dalam satu wadah tahan panas, padatkan.

- Tuang air kaldu daging perlahan, tutup dengan alumunium foil. Panggang dengan api atas dengan suhu 150° C selama 45 menit atau sampai air menyusut. Buka alumunium foil, taburkan suwiran ikan salmon. Sajikan.

Bahan

- 1 sdt margarin
- 100 g fillet ikan salmon
- 50 g brokoli, cincang kasar
- 1 buah tomat, buang bijinya, potong dadu
- 75 g nasi putih
- 75 g nasi merah
- 100 ml kaldu daging

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis ikan salmon sampai matang. Angkat, suwir-suwir daging salmon. Sisihkan.
- Bagi brokoli dan tomat ceri menjadi dua bagian sama banyak.

Hasil 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 366,8 kkal
Protein	: 29,9 g
Lemak	: 5,2 g
Karbohidrat	: 48 g

Tip: penggunaan air kaldu daging dapat diganti dengan kaldu ayam atau air matang.

NASI SUSU PANGGANG

Bahan

- 1 potong hati ayam
- 1 cm jahe, memarkan
- 1 kuning telur ayam kampung
- 200 ml susu kedelai
- ½ sdt garam
- 200 g nasi merah
- 50 g brokoli, cincang kasar
- 50 g jagung manis pipil
- Sedikit margarin untuk olesan

Cara membuat

- Rebus hati ayam bersama jahe sampai matang, angkat. Cincang kasar hati ayam, sisihkan.
- Kocok kuning telur bersama susu kedelai dan garam. Tambahkan nasi merah, brokoli, jagung manis, dan hati ayam. Aduk rata.
- Siapkan wadah tahan panas, oles dengan margarin tipis-tipis. Tuang adonan nasi, panggang dengan oven selama 30 menit. Angkat dan sajikan.

Hasil 3 porsi



Nilai gizi per porsi

Energi	: 699	kkal
Protein	: 34,6	g
Lemak	: 24	g
Karbohidrat	: 85,9	g

Tip: penggunaan sedikit garam boleh diperkenalkan pada usia bayi lebih dari 9 bulan. Hal ini dapat meningkatkan nafsu makan bayi serta mengenalkan rasa asin.

NASI TIM AYAM KUNING



Bahan

¼ ekor ayam, pisahkan daging dari tulangnya

250 g beras, cuci

1½ liter air

3 sdm minyak untuk menumis

Haluskan

4 butir bawang merah

2 siung bawang putih

½ sdt garam

1 cm kunyit

1 tangkai daun bawang, iris halus

Cara membuat

- Rebus tulang ayam bersama air sampai menjadi kaldu sebanyak 1.250 ml. Sisihkan.

- Panaskan minyak, tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan daging ayam dan beras, aduk rata. Tambahkan 500 ml kaldu ayam, masak sampai beras menjadi aronan. Angkat.
- Siapkan wadah tahan panas, oles dengan minyak goreng. Masukkan aronan ke dalamnya sampai ½ bagian mangkuk. Beri kaldu sampai ¾ tinggi mangkuk. Kukus selama 1 jam atau sampai matang. Angkat.
- Panaskan sisa kaldu, beri irisan daun bawang. Angkat. Sajikan nasi tim ayam kuning bersama kaldu panas.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 723.0	kkal
Protein	: 21.	g
Lemak	: 25.2	g
Karbohidrat	: 99.4	g

NASI TIM BAYAM MERAH

Bahan

- 200 g nasi putih
- ¼ potong tahu cina,
potong dadu kecil
- 50 g labu siam, cincang kasar
- 200 ml air kaldu sapi
- 25 g bayam merah, ambil daunnya
- ¼ sdt garam

Cara membuat

- Tim nasi putih bersama tahu, labu siam, dan air kaldu sapi. Aduk sampai lunak dan matang.
- Masukkan bayam merah dan garam, aduk sampai bayam layu. Angkat.

Hasil 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 325,6	kkal
Protein	: 10,4	g
Lemak	: 3,1	g
Karbohidrat	: 63,5	g

Info : tahu mengandung asam amino esensial dan mineral seperti magnesium, kalsium, dan besi yang baik untuk perkembangan otak dan pertumbuhan.



NASI TIM DAGING



Bahan

- 250 g beras, cuci
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 200 g daging sapi has
- 1 batang seledri
- 100 g wortel, potong dadu
- 1 buah bawang bombai (kecil), iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 200 ml air
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt bubuk lada
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap asin
- Minyak untuk mengoles cetakan

Cara membuat

- Rebus daging bersama seledri sampai empuk, angkat. Potong daging kecil-kecil, sisihkan kaldunya.

- Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum. Masukkan daging, aduk sampai sedikit berair.
- Tambahkan wortel dan beras, aduk sampai beras kekuningan. Beri air, garam, lada, kecap asin dan kecap manis. Masak sampai menjadi aronan. Angkat.
- Siapkan mangkuk tahan panas, oles dengan minyak. Masukkan tumisan setinggi $\frac{1}{4}$ bagian mangkuk, padatkan. Beri tumisan nasi di atasnya, sampai $\frac{2}{3}$ tinggi mangkuk. Tuang 2 sendok sayur kaldu rebusan daging.
- Kukus nasi tim selama 1 jam atau sampai matang, angkat. Sajikan bersama sisa kaldu daging.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 870.4 kkal
Protein	: 34.8 g
Lemak	: 33.8 g
Karbohidrat	: 102.8 g

NASI TIM CAMPUR TEMPE

Bahan

- 50 g tempe, potong dadu kecil
- 3 lembar daun salam
- 150 g nasi merah
- 25 g buncis muda,
potong kecil-kecil
- 25 g jagung pipil
- 300 ml air kaldu daging
- 20 keju cheddar, parut

Cara membuat

- Kukus tempe bersama daun salam selama 15 menit, angkat. Sisihkan.
- Tim nasi merah bersama buncis, jagung, dan tempe. Tambahkan keju parut, aduk sampai matang. Angkat dan sajikan.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 410,3 kkal
Protein	: 17,8 g
Lemak	: 6,3 g
Karbohidrat	: 71,9 g

Info: tempe merupakan olahan kacang kedelai yang tinggi protein nabati yang mudah dicerna oleh bayi.





NASI TIM DAGING CINCANG

- Campur tumisan bersama dan daging dengan irisan daun bayam. Bagi menjadi dua bagian, tempatkan dalam mangkuk aluminium.
- Beri 100 ml kaldu pada masing-masing mangkuk. Kukus selama 30 menit atau sampai matang. Angkat.

Bahan

1 sdm margarin
1 siung bawang putih, cincang halus
40 g daging sapi giling
20 g wortel, potong kecil-kecil
1 sdt garam
80 g beras, kukus setengah matang
200 ml air kaldu
5 batang bayam, ambil daunnya, iris halus

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan daging giling. Aduk hingga daging berubah warna. Tambahkan wortel, garam dan beras, aduk rata.

Untuk 2 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 234.9	kkal
Protein	: 7.9	g
Lemak	: 7.4	g
Karbohidrat	: 32.7	g

NASI TIM KACANG MERAH

Bahan

- 50 g fillet ikan salmon,
potong dadu kecil
- ¼ butir jeruk nipis, ambil airnya
- 100 g nasi putih
- 100 g kacang merah,
rendam air dingin
- 250 ml air
- 1 batang daun bawang,
cincang halus

Cara membuat

- Lumuri fillet salmon dengan air jeruk nipis, diamkan selama 15 menit.
- Rebus kacang merah sampai matang, cincang kasar. Satukan kacang dengan nasi putih, ikan salmon, dan air.
- Tim nasi sambil sesekali diaduk sampai lunak dan matang. Tambahkan daun bawang, aduk kembali sampai rata. Angkat.

Hasil 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 5524	kkal
Protein	: 37,6	g
Lemak	: 2,1	g
Karbohidrat	: 89,8	g

Tip: Jeruk nipis dapat menghilangkan aroma anyir pada ikan salmon. Aroma anyir pada ikan laut dapat membuat nafsu makan bayi menurun.





NASI TIM KUAH SANTAN

Bahan

- 1 sdm minyak goreng
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 60 g beras
- 1 sayat daging dan kulit ayam rebus, potong-potong
- 150 ml santan cair
- 200 ml air kaldu ayam
- $\frac{1}{3}$ sdt garam
- $\frac{1}{3}$ sdt gula pasir
- 3 lembar daun melinjo muda, iris-iris
- 50 g jagung manis, pipil, tumbuk kasar

Cara membuat

- Panaskan minyak, tumis bawang putih, beras, daging dan kulit ayam sampai harum. Masukkan santan cair, garam, dan gula pasir. Masak sampai santan terserap habis. Angkat.
- Masukkan tumisan ke dalam mangkuk tahan panas. Tambahkan air kaldu, irisan daun melinjo muda, dan jagung tumbuk, adukrata. Kukus sampai nasi tim matang. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 333.0	kkal
Protein	: 10.3	g
Lemak	: 17.8	g
Karbohidrat	: 34.5	g

NASI TIM SOUN BUNGA TELUR

Bahan

- 1 sdm margarin
- 1 siung bawang putih, cincang
- 50 g beras, cuci
- 1 lembar jamur kuping segar,
iris halus
- 250 ml air kaldu ayam
- 1 butir telur, kocok lepas
- 1 sdm soun, (rendam air
hangat), potong-potong
- ¼ sdt gula pasir

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan beras dan jamur kuping, aduk rata. Tambahkan kaldu ayam, masak sampai beras mulai matang.
- Masukkan telur kocok, aduk sampai telur matang. Beri soun dan gula pasir, aduk rata.
- Lanjutkan memasak sampai beras matang dan kaldu terserap habis. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 185.0	kkal
Protein	: 4.9	g
Lemak	: 6.4	g
Karbohidrat	: 25.9	g



NASI TIM UDANG



Bahan

- 150 g nasi putih
- 250 ml air kaldu ayam
- 50 g udang, kupas kulitnya dan cincang kasar
- 20 g tomat, buang bijinya
- 10 g daun sawi hijau, cincang halus
- ¼ sdt garam

Cara membuat

- Tim nasi putih bersama air kaldu ayam dengan api kecil.
- Tambahkan udang, tomat, daun sawi, dan garam. Lanjutkan memasak sambil sesekali diaduk sampai matang. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 260,2	kkal
Protein	: 13,6	g
Lemak	: 1,6	g
Karbohidrat	: 46	g

Info: udang mengandung protein lebih tinggi daripada ayam atau daging sapi, serta mengandung asam lemak tak jenuh yang baik untuk pertumbuhan bayi.

NASI TIM TELUR

Bahan

- 300 g nasi merah
- 1 kuning telur ayam kampung
- 75 g wortel, potong dadu kecil
- 50 g jagung manis pipil,
tumbuk kasar
- 200 ml kaldu ayam
- ½ buah tomat, potong dadu kecil
- ¼ sdt garam

Cara membuat

- Tim nasi merah bersama kuning telur, wortel, jagung manis, dan kaldu ayam, aduk rata.
- Tambahkan tomat dan garam, aduk kembali sampai rata. Lanjutkan memasak sampai matang. Angkat.

Hasil 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 535,8 kkal
Protein	: 17,7 g
Lemak	: 6,2 g
Karbohidrat	: 104,8 g

Info: tomat mengandung mineral dan fitonutrien yang penting sebagai daya tahan tubuh dan pertumbuhan bayi.



SINGKONG KUKUS CAMPUR KEJU



Bahan

- 100 g bit, potong dadu
- 200 ml susu kedelai
- 200 g singkong, parut
- 1 buah pisang ambon, potong dadu
- 30 g keju cheddar, parut
- 50 g mangga harum manis, potong dadu kecil

Cara membuat

- Haluskan bit bersama susu kedelai dengan blender, saring. Sisihkan.
- Campur jus bit dengan singkong, pisang ambon, dan keju. Aduk rata.
- Siapkan wadah tahan panas, oles dengan margarin tipis-tipis. Tuang campuran singkong ke dalamnya, kukus selama 30 menit. Angkat.
- Taburkan potongan mangga di atasnya. Sajikan.

Hasil 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 720,5 kkal
Protein	: 15,9 g
Lemak	: 10,9 g
Karbohidrat	: 145,8 g

Info: keju merupakan hasil olahan dari susu yang tinggi protein dan mineral yang membantu dalam perkembangan otak bayi.

SUP MAKARONI

Bahan

- 50 g bayam merah
- 400 ml air kaldu sapi
- 50 g daging sapi giling
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 20 g bawang bombai
- 50 g makaroni, rebus
- $\frac{1}{2}$ buah tomat, buang bijinya
dan potong dadu kecil
- $\frac{1}{2}$ batang daun seledri,
cincang halus



Cara membuat

- Haluskan bayam merah bersama air kaldu sapi dengan blender, saring.
- Panaskan jus bayam bersama daging, garam, bawang bombai, dan makaroni sampai matang. Tambahkan tomat dan seledri, aduk rata. Masak sampai tomat agak layu. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 382,1 kkal
Protein	: 23,1 g
Lemak	: 11,4 g
Karbohidrat	: 46,8 g

Info: makaroni merupakan hasil olahan tepung gandum/terigu yang tinggi karbohidrat.

TIM AYAM BUMBU KECAP



Bahan

- ½ sdm margarin
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 50 g daging dan kulit ayam rebus, potong kecil-kecil
- 60 g beras
- 350 ml kaldu ayam
- ¼ sdt lada bubuk
- 2 sdm kecap manis
- ⅓ sdt garam
- 1 potong tahu putih, potong dadu kecil

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan irisan ayam rebus dan beras. Aduk sampai kuning dan harum.
- Beri kaldu ayam, lada, kecap manis, dan garam, aduk rata. Angkat, pindahkan tumisan ke dalam mangkuk tahan panas. Kukus sampai nasi mulai matang. Tambahkan porongan tahu, aduk rata.
- Lanjutkan mengukus sampai tim benar- benar matang. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 216.6	kkal
Protein	: 11.4	g
Lemak	: 7.6	g
Karbohidrat	: 24.8	g

TIM AYAM BERAS MERAH

Bahan

- ½ sdm margarin
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 pasang hati ayam rebus, cincang
- 100 g beras merah
- 400 ml air kaldu ayam
- 25 g wortel, iris dadu kecil
- 1 kuning telur rebus, haluskan
- ½ sdt garam
- ½ gula pasir

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan hati ayam dan beras, aduk rata. Tuang air kaldu, angkat.
- Tambahkan wortel dan kuning telur rebus, aduk kembali sampai rata. Masukkan kedalam pinggan tahan panas, kukus sampai matang. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 281.8	kkal
Protein	: 12.3	g
Lemak	: 7.1	g
Karbohidrat	: 41.2	g



TIM AYAM JAGUNG MANIS



Bahan

- 50 g beras
- 1 potong hati ayam, rebus
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 300 ml kaldu ayam
- ½ sdt garam
- ¼ sdt gula pasir
- 1 tongkol jagung manis, iris bulirnya, tumbuk kasar
- 50 ml kaldu (ekstra)

Cara membuat

- Cuci beras sampai bersih, sisihkan. Hancurkan hati ayam dengan garpu, sisihkan.

- Panaskan minyak, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan beras, hati ayam, kaldu, garam, dan gula pasir. Aduk rata. Masak sampai setengah matang. Angkat.
- Tambahkan jagung manis, aduk kembali sampai rata. Siapkan mangkuk tahan panas, oles dengan minyak. Tuang tumisan beras ke dalamnya beri 50 ml kaldu. Kukus selama 20 menit sampai kaldu terserap habis. Angkat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 226.9	kkal
Protein	: 5.5	g
Lemak	: 11.1	g
Karbohidrat	: 27.2	g

**Jagung tidak bisa dimasak lama. Kandungan tapioka di dalamnya akan membuat jagung keras bila dimasak lama. Masukkan jagung tumbuk pada tahap akhir.*

TIM BERAS MERAH LABU KUNING

Bahan

- 60 g beras merah, rendam 1 jam
- 400 ml air kaldu
- 50 g labu kuning ,
potong dadu kecil
- 6 lembar daun seledri, iris halus
- $\frac{1}{3}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ butir telur rebus, cincang

Cara membuat

- Campur beras merah dengan air kaldu, dan labu kuning. Masak sambil sesekali diaduk sampai beras setengah matang. Bila air kurang, tambahkan air panas.
- Masukkan irisan daun seledri dan garam. Masak kembali sampai matang, angkat. Campur dengan telur rebus cincang, aduk rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 140.4	kkal
Protein	: 4.0	g
Lemak	: 2.2	g
Karbohidrat	: 25.9	g



TIM DAGING BUMBU LODEH



Bahan

- 1 sdm minyak untuk menumis
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 1 butir bawang merah, haluskan
- 60 g beras
- 150 ml santan cair
- $\frac{1}{3}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
- 1 sdm daging diling
- 150 ml air kaldu ayam
- 1 utas kacang panjang, iris tipis
- 50 g labu siam, potong dadu

Cara membuat

- Panaskan minyak, tumis bawang merah dan putih sampai harum. Masukkan beras, aduk sampai kekuningan.
- Masukkan santan cair, garam, gula pasir, dan daging giling. Masak sampai air tesseiap habis. Angkat.
- Tambahkan kaldu ayam, kacang panjang, dan labu siam. Kukus beras sampai kaldu terserap habis. Angkat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 269.8	kkal
Protein	: 6.05	g
Lemak	: 14.6	g
Karbohidrat	: 29.8	g

TIM BROKOLI UDANG CINCANG

Bahan

- 50 g beras, cuci bersih
- 200 ml air kaldu ayam
- ½ sdt garam
- ¼ sdt gula pasir
- 50 g udang basah, kupas, cincang halus
- 50 g brokoli, cincang halus
- ½ sdt margarin

Cara membuat

- Masak beras dengan air kaldu, garam, dan gula pasir sampai matang, aduk rata. Masukkan daging udang cincang, kecilkan apinya.
- Tambahkan brokoli, masak sampai empuk dan udang berubah warna. Tambahkan margarin, aduk kembali sampai rata. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 126.0	kkal
Protein	: 6.6	g
Lemak	: 1.1	g
Karbohidrat	: 21.3	g



TIM JAGUNG CEKER AYAM



Bahan

- 3 ceker ayam ,potong-potong
- 1 L air untuk merebus ceker ayam
- 1 sdm margarin
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 30 g beras, kukus hingga setengah matang
- 1 tongkol jagung manis, tumbuk
- ½ buah wortel, iris dadu kecil
- 1 tangkai daun bawang, iris halus
- ½ butir tomat, cincang
- ¼ sdt gula pasir
- ½ sdt garam

Cara membuat

- Rebus ceker ayam dengan air hingga daging terlepas dari tulangnya. Angkat, saring kaldunya.
- Panaskan margarin, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan daging ceker, aduk rata. Tambahkan beras aron, jagung, wortel, daun bawang, dan tuang kaldu ceker. Aduk kembali sampai rata.
- Masak hingga bahan matang dan menjadi nasi lunak. Masukkan tomat, tambahkan garam dan gula pasir, aduk rata. Angkat..

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 165.0	kkal
Protein	: 6.1	g
Lemak	: 6.9	g
Karbohidrat	: 20.3	g

TIM HAVERMUT

Bahan

- 50 g daging sapi giling
- 350 ml susu kedelai
- 125 g havermut
- 50 g daun bayam, iris halus
- ½ sdt garam

Cara membuat

- Campur daging giling bersama susu kedelai, masak sambil diaduk sampai daging matang.
- Masukkan havermut dan irisan daun bayam. Tambahkan garam, lanjutkan memasak sambil di aduk sampai susu kedelai mengering dan havermut matang. Angkat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 381.7	kkal
Protein	: 36.3	g
Lemak	: 22.4	g
Karbohidrat	: 8.8	g



TIM JAGUNG IKAN KAKAP

Bahan

- 2 tongkol jagung jagung manis
- 40 g daging ikan kakap, cincang kasar
- 1 tangkai daun seledri, iris halus
- 40 g tempe, kukus, hancurkan
- 2 sdm nasi
- 1 buah tomat, buang bijinya, cincang halus
- 40 g wortel, diparut
- ½ sdt garam
- ½ gula pasir
- 250 ml kaldu

Cara membuat

- Rebus jagung manis sampai matang, iris bulirnya. Tumbuk bulir jagung sampai pecah-pecah.
- Campur jagung, daging ikan kakap, daun seledri, tempe, nasi, wortel, garam, gula pasir, dan air kaldu. Aduk rata.
- Bagi adonan menjadi 3 bagian, tempatkan dalam mangkuk tahan panas. Kukus selama 30 menit atau sampai matang.

Hasil 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	147.7	kkal
Protein	:	9.8	g
Lemak	:	2.4	g
Karbohidrat	:	24.5	g

TIM JAGUNG SAYURAN

Bahan

- 30 g beras, kukus setengah matang
- 50 g jagung manis, pipil, tumbuk
- 300 ml air kaldu ayam
- 10 lembar daun bayam merah, iris-iris
- 50 g oyong, kupas, potong tipis
- $\frac{1}{3}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara membuat

- Satukan beras, jagung manis, dan kaldu ayam, aduk rata. Tempatkan pada wadah tahan panas. Kukus sampai mulai matang.
- Tambahkan bayam iris, oyong, garam, dan gula pasir, aduk kembali sampai rata. Kukus kembali sampai matang dan beras lunak. Bila terlalu kering, tambahkan sedikit margarin selagi panas.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 100.4	kkal
Protein	: 2.5	g
Lemak	: 0.5	g
Karbohidrat	: 22.7	g



TIM KACANG HIJAU SAUS GULA MERAH



Bahan

- 100 g kacang hijau rebus
- 2 sdm tepung beras
- 250 ml susu cair
- ½ sdt garam

Saus gula merah

- 2 sdm gula merah, iris
- 1 sdm gula pasir
- 1 iris tipis jahe
- ½ lembar daun pandan, iris kasar
- 150 ml air

Cara membuat

- Haluskan kacang hijau rebus dengan punggung sendok. Campur dengan tepung beras, susu cair, dan garam. Masak sambil diaduk sampai kental dan matang. Angkat.
- Saus gula merah: campur semua bahan saus, masak sampai gula larut. Angkat. Saring saus gula merah, siramkan ke atas bubur yang akan disajikan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 313.4	kkal
Protein	: 12.1	g
Lemak	: 6.9	g
Karbohidrat	: 51.1	g

Tip: rendam kacang hijau selama 2 jam supaya tidak perlu waktu lama untuk mematangkannya.

TIM KARI IKAN

Bahan

100 g daging ikan tenggiri/
tongkol (tanpa kulit)

1 sdt air jeruk lemon

½ sdt garam

1 sdm minyak

Haluskan

1 butir bawang merah

1 siung bawang putih

½ cm kunyit

½ butir kemiri

350 ml santan cair

1 lembar daun jeruk

60 g beras

Cara membuat

- Potong-potong daging ikan, lumuri dengan air jeruk lemon dan garam. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama daun jeruk sampai harum. Tambahkan santan cair, masak sampai mendidih.
- Masukkan beras, masak sambil ditutup sampai beras mulai matang. Masukkan daging ikan, aduk rata. Lanjutkan

memasak sampai beras dan ikan matang dan santan terserap habis. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 349.8	kkal
Protein	: 14.4	g
Lemak	: 19.0	g
Karbohidrat	: 31.9	g





TIM KEMBANG KOL AYAM CINCANG

Bahan

- 100 g kembang kol, potong-potong, rendam air garam
- 1 sdm minyak goreng
- 1 siung bawang putih, cincang
- 1 sdm daging ayam giling
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
- 60 g beras, cuci
- 200 ml air kaldu ayam

Cara membuat

- Potong kembang kol kecil-kecil. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan daging ayam giling sampai harum. Masukkan garam, gula pasir, beras dan kaldu ayam, aduk rata. Angkat.
- Tempatkan tumisan dalam mangkuk tahan panas. Kukus sampai beras matang dan kaldu terserap habis. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 181.1	kkal
Protein	: 4.9	g
Lemak	: 6.2	g
Karbohidrat	: 25.8	g

TIM KENTANG DAGING

Bahan

- 100 g daging sapi giling tanpa lemak
- 1 sdt margarin
- 300 g kentang, potong dadu kecil
- 400 ml susu kedelai
- 75 g brokoli, cincang kasar
- ¼ sdt garam

Cara membuat

- Tumis daging dengan margarin sampai matang, angkat.
- Tim kentang bersama daging sapi giling dan susu kedelai sampai kentang matang dan empuk.
- Tambahkan brokoli dan garam, aduk rata sampai matang. Angkat.

Hasil 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 905,1 kkal
Protein	: 46,3 g
Lemak	: 42,1 g
Karbohidrat	: 86,8 g

Info: daging sapi merupakan sumber protein hewani yang baik untuk perkembangan otak dan pertumbuhan bayi. Pilihlah daging sapi sedikit lemak atau tanpa lemak agar mudah dicerna.



TIM KENTANG DAGING GILING



Bahan

- 150 g butir kentang
- 1 sdm margarin
- 1 tangkai daun bawang, iris halus
- 1 lembar daun seledri, iris halus
- 1 sdm daging giling
- 300 ml air
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{3}$ sdt gula pasir

Cara membuat

- Cuci kentang (jangan dikupas), serut kasar. Rendam dalam air garam, supaya tidak kecokelatan. Sisihkan.
- Panaskan margarin, tumis irisan daun bawang, seledri, dan daging giling sampai daging berubah warna. Masukkan kentang dan air, masak dengan api kecil sampai kentang mulai matang.
- Beri garam dan gula pasir, aduk rata. Teruskan mengukus sampai air terserap habis dan kentang lunak. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 118.8	kkal
Protein	: 2.7	g
Lemak	: 4.5	g
Karbohidrat	: 17.2	g

TIM KENTANG TELUR IKAN

Bahan

- 50 g telur ikan tongkol/tenggiri
- 1 sdt air jeruk nipis
- ¼ sdt garam,
- 150 g kentang, parut
- ½ siung bawang putih,
cincang halus
- 20 g tahu, haluskan
- 20 lembar daun katuk, iris halus
- 20 g wortel, parut
- 250 ml air kaldu panas
- 1 butir kuning telur, kocok sebentar
- 4 lembar daun seledri, iris halus

Cara membuat

- Aduk telur ikan bersama air jeruk dan garam, diamkan selama 10 menit. Kukus telur ikan sampai matang, cincang kasar. Sisihkan.
- Campur kentang, telur ikan, bawang putih, tahu, daun katuk, dan wortel. Aduk rata. Tempatkan dalam wadah tahan panas, tuang air kaldu. Kukus sampai matang, angkat.
- Beri telur kocok, dan tabur dengan daun seledri. Kukus kembali sampai telur matang.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	164,7 kkal
Protein	:	10,5 g
Lemak	:	5,8 g
Karbohidrat	:	17,9 g





TIM MAKARONI

berubah warna. Tambahkan wortel, jagung manis, dan brokoli, aduk rata. Angkat.

- Campur tumisan dengan makaroni, kuning telur rebus, dan keju. Siapkan wadah tahan panas, oles margarin tipis-tipis. Tuang campuran makaroni ke dalam wadah tahan panas. Beri air kaldu sampai bahan terendam. Kukus makaroni sampai matang. Sajikan hangat.

Bahan

- ½ sdm margarin
- 1 sdt bawang bombai cincang
- 2 sdm daging ayam giling
- 20 gr wortel, parut
- ⅓ tongkol jagung manis, iris kasar
- 2 kuntum brokoli, rendam air garam, tiriskan, cincang halus
- 50 g makaroni, rebus
- ½ kuning telur rebus
- 1 sdm keju parut
- 250 ml air kaldu ayam

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang bombai sampai matang. Masukkan daging ayam giling, aduk sampai

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 129,2 kkal
Protein	: 6,3 g
Lemak	: 2,8 g
Karbohidrat	: 19,2 g

Info: makaroni adalah salah satu sumber karbohidrat. Dapat meningkatkan energi dan kadar gula dalam darah.

TIM LABU SIAM DAGING GILING

Bahan

- 60 g beras, kukus setengah matang
- 1 sdm daging sapi giling
- 300 ml air
- $\frac{1}{3}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
- 1 sdm wortel, potong dadu kecil
- 75 g labu siam, parut
- 1 sdt margarin

Cara membuat

- Satukan beras, daging giling, air, garam, dan gula pasir. Masukkan dalam mangkuk tahan panas, kukus sampai hampir matang.
- Masukkan wortel dan labu siam, aduk rata. Lanjutkan mengukus sampai matang. Tambahkan margarin, aduk rata. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 166.2	kkal
Protein	: 3.6	g
Lemak	: 4.8	g
Karbohidrat	: 26.7	g

Tip: diamkan labu siam sesaat setelah diparut supaya getahnya mengering.



TIM MI BUMBU ITALI



Bahan

- 1 sdm margarin
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1½ sdm daging ayam giling
- ¼ sdt oregano
- 1 buah tomat rebus, buang bijinya, cincang kasar
- 5 lembar daun seledri, iris halus
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt gula pasir
- 100 g mi telur, rebus matang, potong-potong
- 200 ml air kaldu ayam

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang putih dan daging ayam giling. Masukkan oregano, tomat rebus, daun seledri, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
- Tambahkan mi telur rebus dan kaldu ayam. Masak dengan api kecil sampai cairan terserap. Aduk sekali lagi, angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 224.8	kkal
Protein	: 7.05	g
Lemak	: 8.3	g
Karbohidrat	: 30.4	g

Tip: rebus mi telur dengan tambahan sedikit minyak goreng supaya tidak saling melekat.

TIM MI BAKSO IKAN

Bahan

- 100 g mi telur, rebus matang
- 1 sdt kecap asin
- 1½ sdt kecap manis
- 2 butir bakso ikan, iris kecil-kecil*
- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- 200 ml kaldu ayam
- 1 lembar daun seledri, iris halus

Cara membuat

- Aduk mi telur matang dengan kecap asin dan manis. Satukan dengan bakso ikan, telur ayam kocok, dan kaldu ayam. Aduk rata.
- Tempatkan dalam mangkuk tahan panas, kukus sampai kaldu terserap mi.
- Tambahkan irisan daun seledri, lanjutkan mengukus sampai seledri layu. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 314.3 kkal
Protein	: 15.3 g
Lemak	: 14.8 g
Karbohidrat	: 28.8 g

**Bakso ikan dipilih karena lebih lunak dibandingkan bakso sapi.*



TIM MISOA TAHU TEMPE



- Campur daun bawang, garam, gula pasir, kaldu daging, dan minyak goreng. Tambahkan misoa, tempe, tahu, dan kaldu daging. Aduk rata. Kukus selama 30 menit atau sampai matang. Angkat.

Untuk 2 porsi

Bahan

- 100 g misoa
- 1 potong tahu putih kecil
- 50 g tempe
- 1 tangkai daun bawang
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
- 150 ml kaldu daging
- 1 sdm minyak goreng

Cara membuat

- Potong-potong misoa, rendam dengan air matang hangat sampai mengembang. Tiriskan.
- Kukus tempe dan tahu sampai matang, haluskan. Sisihkan.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 266.9	kcal
Protein	: 11.6	g
Lemak	: 8.6	g
Karbohidrat	: 36.8	g

**Misoa adalah sejenis bihin yang terbuat dari terigu. Warnanya putih kekuningan seperti warna gandum. Sifatnya lunak dan mudah hancur. Bisa dibeli di toko yang menjual bahan makanan kering.*

TIM NASI AYAM MADU

Bahan

- 1 potong sayap ayam, ambil daging dan kulitnya, cincang
- 1 sdt air jeruk lemon
- 1 sdt madu
- ½ sdt kecap manis
- ¼ sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 300 ml air
- 60 g beras, kukus setengah matang
- 1 lembar daun selada, iris-iris

Cara membuat

- Campur daging dan kulit ayam dengan air jeruk lemon, madu, kecap manis, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
- Satukan air, beras, dan campuran daging ayam. Kukus selama 35 menit atau sampai matang.
- Masukkan irisan daun selada, kukus kembali sampai daun selada layu. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 158.4	kkal
Protein	: 5.1	g
Lemak	: 2.1	g
Karbohidrat	: 29.1	g



TIM NASI BUMBU CAH IKAN



Bahan

- 100 g daging ikan kakap, potong dadu
- 1 sdt air jeruk lemon
- $\frac{1}{3}$ sdt garam
- 1 sdm minyak untuk menumis
- $\frac{1}{2}$ sdt minyak wijen
- 1 siung bawang putih, cincang
- $\frac{1}{2}$ cm jahe, memarkan
- 60 g beras, cuci
- 1 sdt kecap manis
- 1 sdt saus tiram
- 350 ml kaldu ayam

Cara membuat

- Aduk potongan kakap dengan air jeruk lemon dan garam. Sisihkan.
- Panaskan minyak goreng dan minyak wijen. Tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Masukkan beras, aduk sampai kekuningan.
- Tambahkan daging ikan, kecap manis, saus tiram, dan kaldu ayam. Aduk kembali sampai rata. Masak sampai tim matang, angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 217.0	kkal
Protein	: 11.3	g
Lemak	: 8.05	g
Karbohidrat	: 24.0	g

TIM NASI HIJAU JAMUR MERANG

Bahan

- 200 g sawi hijau, potong-potong
- 250 air
- 200 ml kaldu ayam
- 200 g beras, cuci
- 1 lembar daun salam
- 100 g jamur merang, iris tipis

Cara membuat

- Satukan sawi dengan air, proses dengan blender sampai halus. Panaskan jus sawi bersama kaldu ayam sampai mendidih, masukkan beras dan daun salam. Aduk kembali sampai mendidih.
- Masukkan jamur, masak sambil sesekali diaduk sampai jus sawi dan kaldu terserap habis. Angkat.
- Kukus nasi hijau bersama jamur sampai matang. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 289.5	kkal
Protein	: 10.1	g
Lemak	: 1.05	g
Karbohidrat	: 84.1	g





TIM NASI KACANG HIJAU HATI AYAM

bawang merah, bawang putih, wortel, dan tomat. Tambahkan air kaldu, aduk rata.

- Tempatkan beras aron campur ini dalam wadah tahan panas, lalu tim sampai air kaldu hampir habis. Angkat.
- Tambahkan bayam dan seledri, aduk rata. Kukus kembali sampai matang dan lembut.

Bahan

- 40 g beras aron
- 1 sdm tepung kacang hijau
- 1 sdm susu bubuk
- ½ potong hati ayam rebus, potong kecil-kecil
- 1 butir bawang merah, iris tipis
- ½ siung bawang putih, iris tipis
- 20 g wortel, parut
- ¼ buah tomat, buang bijinya, iris kecil
- 400 ml air kaldu
- 1 batang bayam, iris halus daunnya
- 1 batang seledri, iris halus daunnya

Cara membuat

- Satukan beras aron, tepung kacang hijau, susu bubuk, hati ayam,

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 121,5	kkal
Protein	: 5,4	g
Lemak	: 1,6	g
Karbohidrat	: 20,9	g

Info: kacang hijau kaya serat, vitamin B kompleks, zat besi, dan magnesium yang penting bagi fungsi otak, meningkatkan daya ingat dan kesehatan sistem saraf anak. Sedangkan kandungan zat besi dalam hati ayam berguna untuk mencegah anemia pada anak.

TIM NASI JAGUNG MANIS



Bahan

- 1 sdm margarin
- 1 tongkol jagung manis, pipil, tumbuk kasar
- 60 g beras, cuci bersih
- 300 ml air kaldu ayam
- ¼ sdt garam
- 1 lembar daun seledri, iris-iris
- 1 buah tomat, buang bijinya, cincang

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis jagung dan beras sampai kekuningan. Beri kaldu ayam dan garam, aduk rata. Masak sampai beras setengah matang.
- Masukkan daun seledri dan tomat cincang, aduk kembali sampai rata. Teruskan memasak dengan api kecil sampai kaldu terserap habis. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 172.3	kkal
Protein	: 3.05	g
Lemak	: 4.2	g
Karbohidrat	: 31.2	g

TIM NASI NASI MERAH



Bahan

- 50 g beras merah
- 2 sdm minyak goreng
- 400 ml kaldu ayam
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
- 1 butir telur rebus, cincang
- 1 tangkai seledri, iris halus
- 50 ml kaldu

Cara membuat

- Cuci beras merah, sisihkan.
- Panaskan minyak, I tumis bawang putih sampai harum. Masukkan beras merah, kaldu, garam dan gula pasir. Masak sampai setengah matang. Angkat.
- Aduk nasi bersama telur rebus cincang dan seledri, masukkan ke dalam mangkuk yang dioles sedikit minyak. Tambahkan 50 ml kaldu, kukus selama 20 menit sampai lunak dan kaldu terserap habis. Angkat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 218.3	kkal
Protein	: 5.0	g
Lemak	: 13.3	g
Karbohidrat	: 20.05	g

Tip: beras merah membutuhkan cairan yang banyak untuk mematangkannya. Tambahkan air kaldu sekitar 1 atau 1 $\frac{1}{2}$ kali takaran semula, tergantung pada tingkat kelunakkan tim yang ingin dibuat.

TIM NASI MERAH SAYUR

Bahan

- 1 sdm minyak goreng
- ½ sdt minyak wijen
- 3 butir jamur merang, potong kecil-kecil
- 1 siung bawang putih
- ½ cm jahe, memarkan
- 60 g beras merah, cuci
- 150 ml kaldu ayam
- 1 sdt kecap manis
- ½ sdt gula pasir
- ½ sdt garam
- 1 kuntum brokoli, cincang
- 1 sdm jagung manis, tumbuk kasar

Cara membuat

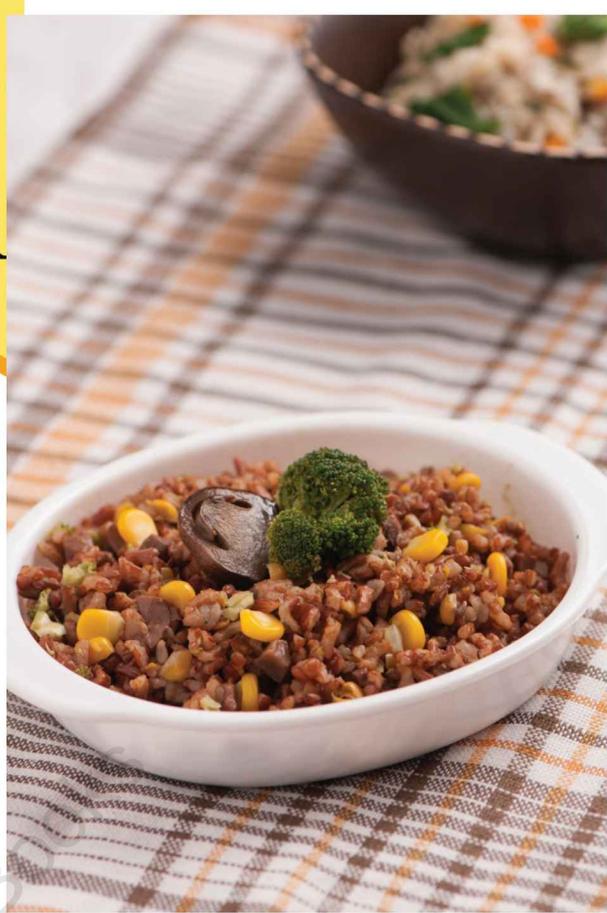
- Panaskan minyak goreng dan minyak wijen, tumis jamur, bawang putih, dan jahe sampai harum. Masukkan beras merah, aduk sampai bercampur minyak.
- Tambahkan air kaldu ayam, kecap manis, gula pasir, dan garam. Aduk rata. Masak sampai beras setengah matang.
- Tambahkan brokoli dan jagung tumbuk. Kecilkan api, lanjutkan memasak sampai air terserap habis.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 179.0	kkal
Protein	: 3.05	g
Lemak	: 6.4	g
Karbohidrat	: 27.7	g

**Tip: tambahkan air panas bila beras kurang empuk, karena beras merah membutuhkan air yang lebih banyak dibanding beras biasa.*



TIM NASI UBI MANIS



Bahan

- 60 g beras
- 50 g ubi merah, potong dadu kecil-kecil
- 350 ml air kaldu
- 1 lutas kacang panjang, iris tipis
- $\frac{1}{3}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt margarin

Cara membuat

- Satukan beras, ubi merah, dan air kaldu ayam. Tempatkan dalam mangkuk tahan panas, kukus sampai mulai matang.
- Masukkan kacang panjang dan garam. Kukus kembali sampai beras dan ubi matang, serta kacang panjang empuk. Angkat.
- Tambahkan margarin selagi tim masih panas. Aduk sampai margarin tercampur rata.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	144.8	kkal
Protein	:	2.6	g
Lemak	:	0.9	g
Karbohidrat	:	30.9	g

Tip: ubi merah bisa diganti dengan ubi ungu atau ubi putih.

TIM NASI SEMUR DAGING



Bahan

- 1 sdm minyak goreng
- 1 siung bawang putih
- 1½ sdm daging giling
- 1 sdm kecap manis
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt gula pasir
- 60 g beras, cuci bersih
- 300 ml air
- 1 potong tahu putih (kecil), cincang

Cara membuat

- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan daging giling sampai berair. Beri kecap, garam, dan gula pasir.
- Masukkan beras, aduk rata. Tambahlan air dan tahu putih. Masak sampai beras matang dan lunak. Angkat.

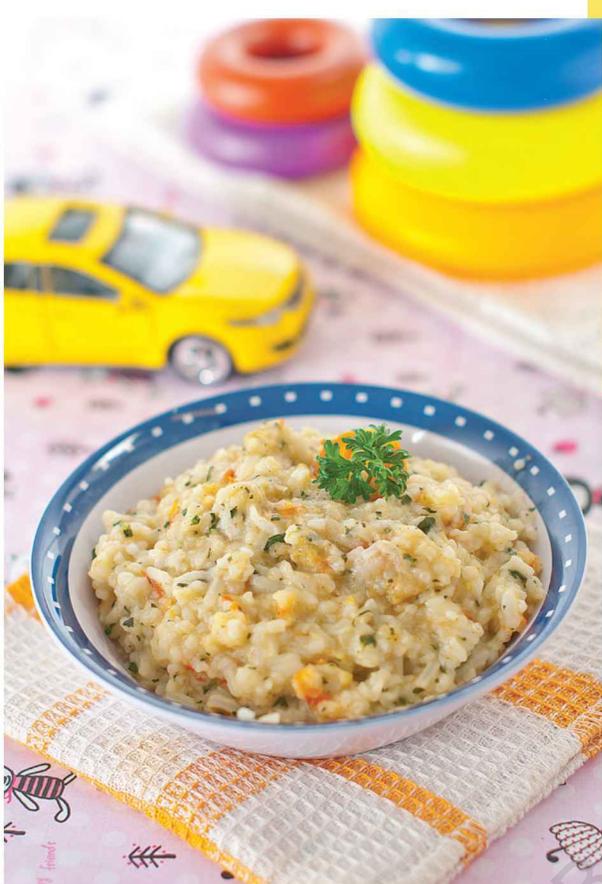
Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 85.3	kkal
Protein	: 4.0	g
Lemak	: 7.3	g
Karbohidrat	: 1.7	g

Tip: tambahkan air panas bila nasi masih kurang lunak.

TIM NASI UDANG



Bahan

- 50 g beras
- 2 sdm minyak, goreng
- 1 siung bawang putih, cincang
- 350 ml air kaldu ayam
- ½ sdt garam
- 75 g udang, cincang
- 30 g wortel, potong dadu kecil
- 1 tangkai seledri
- 50 ml kaldu ayam (ekstra)

Cara membuat

- Cuci beras sampai bersih. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih sampai matang dan harum. Masukkan beras, aduk sampai beras kekuningan. Beri kaldu, garam, udang, wortel, dan seledri. Aduk rata. Lanjutkan memasak sampai air kering.
- Siapkan wadah tahan panas, oles dengan sedikit minyak. Tuang tumisan beras ke dalamnya. Beri 50 ml kaldu, kukus selama 20 menit atau sampai lunak dan matang. Angkat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	209.9	kkal
Protein	:	8.1	g
Lemak	:	10.5	g
Karbohidrat	:	20.6	g

Tip: untuk variasai rasa, ganti 50 ml air kanda dengan santan cair.

TIM OAT AYAM

Bahan

- 2 potong ceker ayam
- ¼ sdt butir jeruk nipis, ambil airnya
- 400 ml air
- 25 g bawang bombai, cincang halus
- 2 buah buncis, potong-potong
- 50 g bit, potong dadu kecil
- 75 g oat, pilih yang quick cooking

Cara membuat

- Cuci ceker ayam sampai bersih, lumuri dengan air jeruk nipis selama 15 menit. Bilas sampai bersih, sisihkan.
- Rebus ceker ayam sampai daging terlepas dari tulangnya. Ambil daging ceker, cincang kasar. Saring kaldunya, sisihkan.
- Panaskan kembali kaldu ceker, masukkan daging ceker, bawang bombai, buncis, bit, dan oat. Aduk sampai matang, angkat.

Hasil 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 454kkal
Protein	: 17,6 gram
Lemak	: 14,5 gram
Karbohidrat	: 61,8 gram

Info: buncis merupakan sumber vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh bayi. Pilihlah buncis yang muda agar mudah dicerna oleh bayi.



TIM TAHU BROKOLI



Bahan

- 1 sdm margarin
- 1 siung bawang putih, parut halus
- 1 sdm bawang bombai cincang
- 50 g daging ayam cincang
- 1 buah tomat, buang bijinya, cincang
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 1 buah tahu cina, hancurkan
- 80 g brokoli rebus, cincang
- 2 sdm tepung beras
- 300 ml air kaldu

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang putih dan bawang bombai sampai harum dan matang. Masukkan

daging ayam, tomat, garam, dan gula pasir. Masak sampai daging ayam matang.

- Tambahkan tahu dan brokoli rebus, aduk rata. Angkat, bagi tumisan menjadi 3 sama banyak. Masukkan dalam mangkuk tahan panas, sisihkan.
- Larutkan tepung beras dengan kaldu, bagi menjadi tiga. Tuang kaldu ke masing-masing mangkuk. Kukus selama 30 menit atau sampai matang.

Hasil 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 172.7	kkal
Protein	: 10.5	g
Lemak	: 9.5	g
Karbohidrat	: 11.2	g

TIM SOUN AYAM

Bahan

- 50 g soun kering
- 50 g daging ayam giling
- 1 buah tomat, buang bijinya
- 4 buah buncis rebus, iris halus
- 200 ml air
- 1 buah kuning telur rebus,
hancurkan
- ¼ sdt garam

Cara membuat

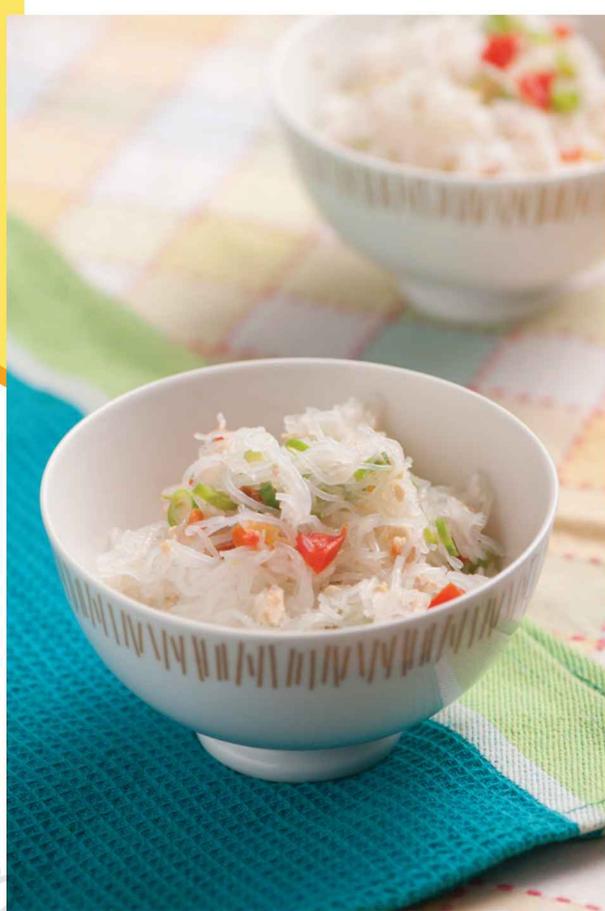
- Rendam soun dengan air matang hangat sampai mengembang, tiriskan.
- Campur daging ayam giling, tomat, buncis dan air. Masak sampai mendidih dan daging ayam matang. Kecilkan apinya.
- Masukkan soun dan kuning telur rebus, masak sambil diaduk sampai soun mulai hancur. Angkat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 210.0	kkal
Protein	: 9.6	g
Lemak	: 7.4	g
Karbohidrat	: 25.05	g

Tip: soun bisa diganti dengan miso dengan takaran yang sama.



TIM TAHU TUNA



Bahan

- 30 g beras, kukus setengah matang
- 40 g tahu putih, iris kecil
- 40 g daging ikan tuna
- 20 g wortel, parut
- 200 ml air
- ½ sdt minyak wijen
- ¼ buah tomat, tanpa biji, iris kecil
- 2 batang bayam, petik daunnya, iris tipis
- 1 sdt keju parut
- ¼ sdt bubuk bawang putih

Cara membuat

- Siapkan wadah tahan panas, isi dengan beras aron, tahu, daging ikan tuna, dan wortel. Beri air sampai bahan terendam.
- Kukus sampai bahan matang dan air habis. Tambahkan sedikit air panas, masukkan tomat, bayam, keju parut, dan bubuk bawang putih.
- Kukus kembali sampai menjadi nasi tim yang lembut.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 129,2 kkal
Protein	: 6,3 g
Lemak	: 2,8 g
Karbohidrat	: 19,2 g

Info: memasak dengan cara tim mampu mempertahankan kandungan gizi dan vitamin pada wortel, tomat, dan bayam.

TIM UDANG CAH JAMUR

Bahan

- 75 g udang kupas
- 1 sdt air jeruk lemon
- ¼ sdt garam
- 1 sdm minyak goreng
- ½ sdt minyak wijen
- 1 siung bawang putih, cincang
- ½ cm jahe, memarkan
- 2-3 butir jamur merang,
iris kecil-kecil
- 60 g beras, cuci bersih
- 1 sdt kecap ikan
- 1 sdt saus tiram
- ⅓ sdt gula pasir
- 350 ml air kaldu ayam
- ½ tangkai daun bawang, iris tipis
bagian hijaunya

Cara membuat

- Cincang udang, aduk bersama air jeruk lemon dan garam. Sisihkan.
- Panaskan minyak goreng dan minyak wijen, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Masukkan jamur merang, beras, dan udang.
- Tambahkan kecap ikan, saus tiram, gula pasir, dan air kaldu ayam. Aduk

rata. Masak sampai beras matang.

- Tambahkan irisan daun bawang, aduk sampai daun bawang layu. Angkat.

Hasil 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 193.9	kkal
Protein	: 8.6	g
Lemak	: 6.6	g
Karbohidrat	: 24.6	g



UBI DAGING KUKUS



Bahan

- 1 kuning telur ayam kampung
- 200 ml air kaldu ayam
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- 50 g daun sawi hijau, cincang kasar
- 50 g wortel, serut
- 1 batang seledri, cincang kasar
- 100 g daging sapi giling
- 200 g ubi ungu, iris tipis

Cara membuat

- Kocok kuning telur, campur dengan air kaldu ayam, garam, dan larutan maizena. Tambahkan daun sawi, seledri, wortel, dan daging ayam giling.
- Siapkan wadah tahan panas, oles dengan sedikit margarin. Tata irisan tipis ubi ungu di dalam wadah, tuang kaldu sampai menutupi irisan ubi.
- Kukus ubi sampai matang, angkat dan sajikan.

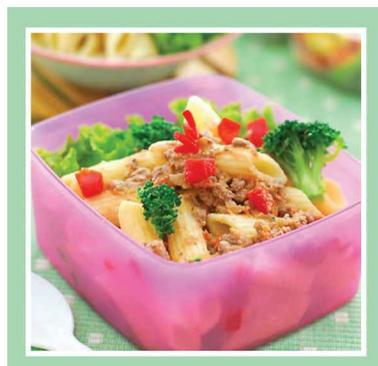
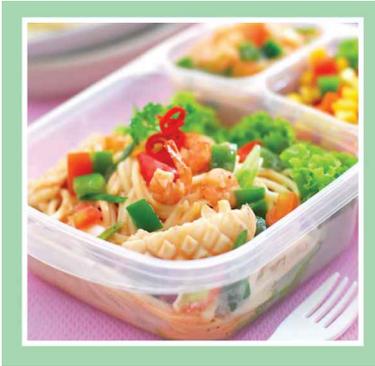
Hasil 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 653,9 kkal
Protein	: 39,9 g
Lemak	: 27,2 g
Karbohidrat	: 62,2 g

Info: sawi hijau mengandung serat yang baik untuk sistem pencernaan pada bayi.

KUDAPAN SEHAT
UNTUK ANAK





AREM-AREM MI

Cara membuat

- Campur mi dengan telur dan satu sendok teh garam halus, aduk rata. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu halus, daun salam, dan lengkuas hingga harum. Masukkan daging ayam cincang, wortel, gula pasir, garam, kecap manis, dan daun bawang. Masak hingga matang.
- Siapkan daun pisang, beri 5 sendok makan mi, ratakan. Tambahkan 2 sendok tumisan daging di tengah mi, bungkus dan semat kedua ujungnya dengan lidi. Kukus arem-arem dalam dandang panas selama 25 menit atau hingga matang. Angkat, dinginkan.

Bahan

250 g mi kering, rebus, tiriskan
2 sdt garam halus
2 butir telur, kocok lepas
3 sdm minyak goreng
Haluskan
4 siung bawang putih
5 butir bawang merah
1 sdt ketumbar
2 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
300 g daging ayam, cincang
50 g wortel, potong bentuk korek api
1 sdt gula pasir
1 sdm kecap manis
1 batang daun bawang, iris halus
Daun pisang untuk membungkus

Hasil 8 buah

Nilai gizi per porsi

Energi	: 653,9 kkal
Protein	: 39,9 g
Lemak	: 27,2 g
Karbohidrat	: 62,2 g

BENTO EKKADO

Bahan

- 250 g udang cincang
- 200 g daging ayam giling
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 1 sdm tepung kanji
- 1 butir telur, kocok lepas
- 4 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdt garam halus
- Kulit tahu, rendam dalam air dingin
- Minyak untuk menggoreng

Pelengkap

- 200 g nasi putih
- 60 wortel, potong-potong, rebus
- 60 buncis rebus
- 60 ml saus tomat

Cara membuat

- Campur udang, daging ayam, daun bawang, tepung kanji, telur, bawang putih, kecap asin, dan garam. Aduk rata, sisihkan.
- Potong kulit tahu ukuran 10 x 10 cm, beri satu sendok makan adonan. Bungkus dan ikat kulit tahu dengan daun kucai atau benang kasur.



- Panaskan minyak, goreng ekkado dengan api sedang hingga matang dan kuning kecokelatan. Sajikan ekkado bersama pelengkapnya.

Hasil 20 Buah

Nilai gizi per porsi

Energi	: 618.0	kkal
Protein	: 5.4	g
Lemak	: 4.1	g
Karbohidrat	: 0.6	g



BOLA-BOLA DAGING WORTEL

tepung kanji, garam, dan gula pasir. Proses dengan food processor sampai halus.

- Tambahkan wortel parut, aduk rata. Bentuk adonan menjadi bola-bola dengan bantuan dua buah sendok, sisihkan. Didihkan air bersama daun salam, masukkan bola-bola daging. Rebus adonan sampai mengapung dan matang. Angkat.
- Panaskan margarin dalam wajan datar, tumis bola daging. Beri kecap manis, masak hingga kecokelatan, angkat.

Bahan

250 g daging sapi tanpa lemak, potong-potong
25 g es batu, hancurkan
1 putih telur
1 sdm bawang putih goreng
2 sdm bawang merah goreng
4 sdm tepung kanji
1 sdt garam
½ sdt gula pasir
75 g wortel, parut
Air untuk merebus
4 lembar daun salam
2 sdm margarin
Kecap manis secukupnya

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 249.4	kkal
Protein	: 16.7	g
Lemak	: 14.9	g
Karbohidrat	: 10.4	g

Tip: bola-bola daging juga dapat disajikan tanpa digoreng.

Cara membuat

- Satukan daging sapi bersama es batu, putih telur, bawang goreng,

BOLA-BOLA UBI PISANG SAUS YOGHURT

Bahan

- 50 g ubi kuning
- 50 g ubi ungu
- 50 g ubi putih
- 1 buah pisang ambon, haluskan
- 3 sdm susu bubuk
- Yoghurt kental secukupnya
untuk saus

Cara membuat

- Kukus semua ubi sampai matang, angkat. Haluskan secara terpisah, sisihkan.
- Haluskan pisang, bagi tiga sama banyak. Campur pisang ke masing-masing ubi, aduk rata.
- Tambahkan susu bubuk, aduk kembali sampai rata. Bentuk adonan menjadi bola-bola. Sajikan ubi kukus dengan saus yoghurt.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	kkal
Protein	:	g
Lemak	:	g
Karbohidrat	:	g



BOLA-BOLA KACANG HIJAU ISI SOSIS



Bahan

- 2 butir telur, kocok lepas
- 2 lembar roti tawar, cincang halus
- 100 g kacang hijau rebus, tumbuk halus
- 50 ml susu cair
- ½ sdt garam
- ¼ sdt bubuk lada
- 1 sdm margarin
- 3 sdm mayones
- 1 buah sosis, potong-potong
- 50 g tepung roti kasar
- Minyak untuk menggoreng

Cara membuat

- Campur sebagian telur dengan roti tawar, kacang hijau, susu cair, margarin, garam, dan lada. Aduk rata.

- Ambil satu sendok makan adonan, bentuk bulat pipih. Beri sedikit mayones dan sepotong sosis, bentuk kembali menjadi bulat.
- Celupkan adonan ke dalam sisa telur, gulingkan ke atas tepung roti. Goreng adonan dengan api sedang hingga matang dan kuning kecokelatan. Angkat.

Hasil 10 buah

Nilai gizi per porsi

Energi	: 98.8	kcal
Protein	: 3.7	g
Lemak	: 6.3	g
Karbohidrat	: 6.8	g

CHOCO BANANA BITES



Bahan

2 buah pisang ambon
Selai kacang secukupnya
200 g dark cooking chocolate
Springkle warna-warni secukupnya

Cara membuat

- Potong-potong pisang setebal 1 cm, oleskan selai kacang ke salah satu permukaan pisang. Tutup dengan potongan pisang yang lain.
- Lelehkan cokelat, celupkan pisang, angkat. Taburi dengan springkle. Diamkan hingga membeku.

Hasil 10 potong

Nilai gizi per porsi

Energi	:	140.3	kkal
Protein	:	1.5	g
Lemak	:	6.4	g
Karbohidrat	:	22.6	g

CHICKEN TORTILA



Bahan

- 400 g chicken katsu
- Minyak untuk menggoreng
- 4 lembar tortilla
- 8 lembar daun selada, iris kasar
- 2 buah tomat, iris
- 50 g bawang bombai, iris tipis
- 6 sdm saus thousand island
- Minyak untuk menggoreng

Cara membuat

- Goreng chicken katsu hingga kuning kecokelatan, angkat. Sisihkan.
- Panaskan tortilla di atas wajan datar sampai kedua sisinya kecokelatan. Sisihkan.
- Ambil selembar tortilla, isi dengan daun selada, tomat, bawang bombai, dan chicken katsu. Tambahkan saus thousand island, lipat tortilla. Sajikan

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 363.3	kkal
Protein	: 28.5	g
Lemak	: 26.5	g
Karbohidrat	: 2.0	g

DADAR GULUNG BAYAM

Bahan

- 20 g daun bayam, bersihkan
- 2 butir bawang merah, goreng
- 1 siung bawang putih, goreng
- 50 ml susu cair tawar
- 2 butir telur
- 2 sdm minyak

Cara membuat

- Satukan daun bayam bersama bawang merah goreng, bawang putih goreng, susu cair, dan telur. Proses dengan blender sampai halus
- Panaskan minyak dalam wajan datar, tuang adonan. Gulung telur sebelum adonan mengeras. Masak sampai telur matang. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 106.9	kkal
Protein	: 4.4	g
Lemak	: 8.4	g
Karbohidrat	: 3.2	g



CROISSANT SALAD BUAH



Bahan

- 3 buah roti croissant ukuran besar
- 3 buah sosis rebus, potong bundar
- 100 g apel, kupas, potong dadu
- 100 g mangga, potong dadu
- 100 g stroberi, potong-potong
- 1 sdm madu
- 100 sdm mayones
- 50 g daun selada

Cara membuat

- Belah roti menjadi dua, jangan sampai putus. Sisihkan.
- Campur sosis, apel, mangga, stroberi, madu, dan mayones, aduk rata.
- Ambil roti croissant, beri daun selada. Tambahkan selada buah, tutup dengan bagian croissant yang lain. Sajikan.

Untuk 3 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 165.7	kkal
Protein	: 6.2	g
Lemak	: 6.6	g
Karbohidrat	: 20.9	g

Tip: gunakan buah-buahan yang bercita rasa manis agar anak-anak menyukainya. Mayones bisa diganti dengan yoghurt rasa buah.

CREPES BUAH

Bahan

Crepes

- 100 g tepung terigu
- 35 g gula halus
- 35 g susu bubuk
- ¼ sdt baking powder
- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- 200 ml air
- 50 g margarin, lelehkan

Isi (campur menjadi satu)

- 75 g mayones
- 1½ sdm susu kental manis
- 50 g keju cheddar parut
- 50 g pepaya, potong dadu
- 25 g strawberry, potong dadu
- 50 g anggur, potong dadu
- 100 g mangga harum manis, potong dadu

Cara membuat

- Campur semua bahan crepes kecuali margarin, aduk rata. Saring adonan sampai halus. Masukkan margarin cair, aduk kembali sampai rata.
- Panaskan wajan dadar, buat delapan buah dadar tipis. Sisihkan.



- Bagi adonan isi menjadi delapan sama banyak, ratakan setiap bagian isi ke atas selembat crepes. Lipat crepes, sajikan.

Hasil 8 buah

Nilai gizi per porsi

Energi	: 157.5	kkal
Protein	: 7.1	g
Lemak	: 11.6	g
Karbohidrat	: 6.7	g



CUP KENTANG LAPIS AYAM

Cara membuat

- Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum. Masukkan daging ayam cincang dan wortel, lada, garam, gula pasir, daun bawang, dan keju. Aduk rata, angkat.
- Kocok telur dengan $\frac{1}{2}$ sdt garam hingga kental. Masukkan tepung terigu, margarin, dan kentang. Kocok dengan kecepatan rendah hingga rata.
- Letakkan cup kertas di loyang muffin, tuang adonan telur. Tambahkan satu sendok makan tumisan ayam, tutup kembali dengan adonan telur hingga penuh. Panggang dengan suhu 160°C selama 20 menit.
- Keluarkan dari oven, dinginkan. Olesi permukaan muffin dengan mayones. Taburi dengan abon ayam, sajikan.

Bahan

200 g kentang kukus, haluskan
4 sdm minyak goreng
2 sdm bawang bombai cincang
2 siung bawang putih, haluskan
150 g daging ayam, cincang
50 g wortel, potong dadu kecil
 $\frac{1}{4}$ sdt bubuk lada
1 sdt garam halus
1 sdt gula pasir
1 batang daun bawang, iris halus
50 g keju, potong dadu kecil
3 butir telur ayam
2 sdm tepung terigu
1 sdm margarin, lelehkan

Pelengkap

60 g mayones
60 g abon ayam

Hasil 8 buah

Nilai gizi per porsi

Energi	: 211.9	kkal
Protein	: 14.3	g
Lemak	: 13.3	g
Karbohidrat	: 8.4	g

LASAGNA PANGGANG YUMMIE

Bahan

- 100 g lasagna
- 1 sdm margarin
- 50 g bawang iris tipis
- 3 siung bawang putih, haluskan
- 250 g daging sapi cincang
- 60 g keju cheddar, parut
- 1 buah tomat, potong dadu
- 50 g paprika merah, potong dadu
- 5 lembar daun oregano segar, iris halus
- ½ sdt bubuk lada
- 1 sdt garam halus
- 4 butir telur, kocok lepas
- 100 ml krim kental

Cara membuat

- Rebus lasagna, tiriskan. Panaskan margarin, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum. Masukkan daging sapi, aduk hingga berubah warna.
- Masukkan keju parut, tomat, paprika serta bumbu lainnya. Aduk rata, masak hingga matang. Angkat.
- Oles pinggan tahan panas dengan margarin, susun lasagna dan tumisan daging berulang hingga pinggan penuh. Campur kocokan telur



dengan krim kental, siram ke atas lasagna. D

- Panggang lasagna pada temperatur 160°C selama 25 menit atau hingga kecokelatan. Angkat, dinginkan. Potong-potong lasagna, sajikan.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 341.8	kcal
Protein	: 28.5	g
Lemak	: 22.9	g
Karbohidrat	: 4.8	g

Tip: rebus lasagna dalam air banyak dan tambahkan sedikit minyak agar tidak saling melekat.



LAYERS KRAKERS ISI BAYAM

bawang bombai, bawang putih, lada, dan garam. Aduk rata.

- Ambil satu potong cracker, isi dengan satu sendok makan adonan daging. Ratakan, tutup atasnya dengan cracker lainnya.
- Celupkan cracker ke dalam telur, gulingkan keatas tepung panir. Panaskan minyak, goreng cracker hingga matang dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat, sajikan.

Bahan

150 g daging sapi cincang
60 g daun bayam, rebus, iris halus
50 g wortel, potong dadu kecil
1 butir telur, kocok lepas
1 sdm daun bawang, iris halus
2 sdm bawang bombai, cincang
3 siung bawang putih, haluskan
 $\frac{1}{4}$ sdt bubuk lada
1 sdt garam halus
10 lembar crackers
2 butir telur, kocok lepas
60 g tepung panir
Minyak untuk menggoreng

Cara membuat

- Campur daging cincang dengan bayam, wortel, telur, daun bawang,

Untuk 5 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 218.8 kkal
Protein	: 12.8 g
Lemak	: 14.9 g
Karbohidrat	: 7.9 g

Tip: goreng crackers dengan api sedang supaya tidak gosong dan isinya matang.

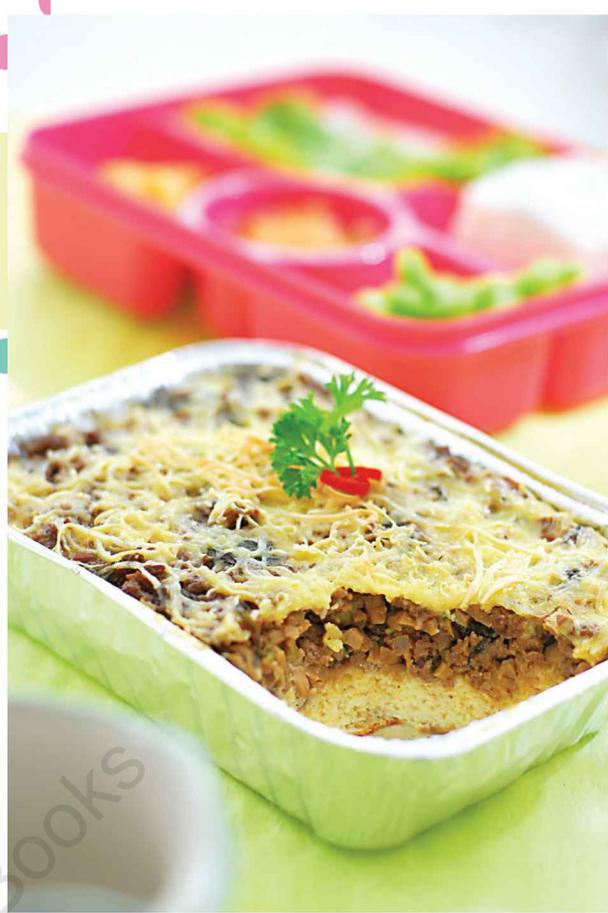
LOAF ROTI GANDUM

Bahan

- 6 lembar roti tawar gandum
- 4 butir telur, kocok lepas
- 100 ml susu tawar cair
- ¼ sdt garam halus
- ½ sdm margarin
- 1 sdm bawang bombai, cincang
- 100 g daging sapi cincang
- 50 g jamur kancing, cincang
- 50 g bayam, iris kasar
- 1 sdm saus tomat
- ¼ sdt pala halus
- 1 sdt gula pasir
- ¼ sdt bubuk lada
- 1 sdt garam halus
- 50 g tomat, potong dadu kecil
- 50 g keju cheddar, parut

Cara membuat

- Potong roti tawar seukuran dadu, sisihkan. Kocok telur, susu tawar cair, dan garam, sisihkan.
- Panaskan margarin, tumis bawang bombai hingga layu. Masukkan daging cincang, jamur, dan bayam, aduk hingga daging berubah warna. Tambahkan saus tomat, pala, gula pasir, lada, garam, dan tomat. Masak hingga semua bahan matang, angkat.



- Siapkan loyang loaf aluminium foil, atur potongan roti tawar di dasarnya. Beri tumisan daging di atasnya, ratakan. Siram dengan campuran telur dan susu, tabur dengan keju parut. Panggang roti selama 30 menit hingga matang dan berwarna kuning kecokelatan, sajikan.

Untuk 3 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 374.5	kkal
Protein	: 27	g
Lemak	: 19.9	g
Karbohidrat	: 20.7	g

MAKARONI TOMAT SAYUR KUKUS



Bahan

- 200 g makaroni
- 1 buah kentang
- 2 sdm margarin
- 3 siung bawang putih, haluskan
- $\frac{1}{4}$ butir bawang bombai, cincang halus
- $\frac{1}{2}$ buah labu siam, serut
- 2 buah tomat, haluskan
- 1 sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- $\frac{1}{2}$ sdt bubuk lada
- 1 butir telur, kocok lepas
- 50 g keju cheddar, parut

Cara membuat

- Rebus makaroni hingga lunak, angkat. Tiriskan. Rebus kentang hingga matang, haluskan selagi hangat. Sisihkan.
- Panaskan margarin, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum. Tambahkan labu siam, tomat, garam, gula, dan lada. Aduk dan masak hingga labu siam layu. Angkat.
- Campur tumisan dengan makaroni, kentang, telur, dan keju. Aduk rata. Masukkan ke dalam piring tahan panas. Kukus selama 20 menit atau hingga matang. Angkat.

Hasil 12 potong

Nilai gizi per porsi

Energi	: 101.2	kkal
Protein	: 4.1	g
Lemak	: 2.7	g
Karbohidrat	: 14.8	g

SOSIS GULUNG DUA RASA

Bahan

- 3 sdm mayones
- 1 sdt saus tomat
- $\frac{1}{4}$ sdt lada bubuk
- 3 butir telur
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 8 lembar roti tawar, buang tepinya
- 4 buah sosis sapi, belah 2 memanjang
- 4 buah sosis ayam, belah 2 memanjang
- 200 g tepung panir
- Minyak untuk menggoreng

Cara membuat

- Aduk mayones, saus tomat dan lada bubuk menjadi satu, sisihkan. Kocok telur dengan garam.
- Gilas tiap lembar roti agar menipis, oles dengan campuran mayones tipis-tipis. Beri sosis sapi dan ayam, gulung dan rekatkan tepinya dengan telur.
- Celupkan roti ke dalam telur, angkat, gulingkan ke atas tepung panir. Goreng roti dalam minyak banyak hingga kuning kecokelatan, angkat.

Hasil 8 buah

Nilai gizi per porsi

Energi	: 240.1	kkal
Protein	: 9.8	g
Lemak	: 11.5	g
Karbohidrat	: 23.5	g

Tip: saring minyak setelah menggoreng tiga atau empat sosis untuk menghindari remah-remah tepung roti yang hangus.





ROTI BUN ISI NUGGET IKAN

Cara membuat

- Bumbui ikan dengan lada dan garam. Taburi ikan dengan tepung terigu, celupkan ke dalam telur. Gulingkan di atas tepung panir, goreng ikan sampai matang dan kuning kecokelatan. Angkat, sisihkan.
- Belah roti bun/soft roll/ roti burger menjadi dua bagian. Beri daun selada, kakap goreng, tomat, mentimun, bawang bombai, saus tomat, dan mayones. Tutup dengan belahan roti yang lain, sajikan.

Bahan

- 150 g daging ikan kakap, potong-potong
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk lada
- $\frac{1}{2}$ sdt garam halus
- 60 g tepung terigu
- 2 butir telur, kocok lepas
- 60 g tepung panir
- Minyak untuk menggoreng
- 3 buah roti bun/soft roll/burger
- 50 g daun selada
- 50 g tomat, iris
- 50 g mentimun, iris
- 40 g bawang bombai, iris
- 60 ml saus tomat
- 3 sdm mayones

Untuk 3 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 397.5	kkal
Protein	: 20.2	g
Lemak	: 15.6	g
Karbohidrat	: 43.1	g

Tip: isi bisa diganti dengan potongan telur dadar, sosis goreng, atau burger daging.

PENNE SAUS BOLOGNESE SAYURAN

Bahan

- 150 g pasta penne
- 1 sdm margarin
- 2 sdm bawang bombai, cincang
- 3 siung bawang putih, cincang
- 200 g daging sapi giling
- 3 buah tomat, potong dadu
- 100 ml susu cair
- 60 g brokoli, potong-potong
- 50 g paprika merah, potong dadu
- 1 sdt oregano
- 2 sdm saus tomat
- ½ sdt garam

Cara membuat

- Rebus penne sampai matang, tiriskan. Panaskan margarin, tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum. Masukkan daging giling, aduk sampai berubah warna. Sisihkan.
- Blender tomat bersama susu cair sampai lembut. Masak bersama brokoli, paprika, oregano, dan saus tomat sampai mendidih. Beri garam, aduk kembali sampai rata. Angkat.
- Siapkan penne, siramkan saus ke atasnya. Sajikan segera.

Untuk 3 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 353.0	kkal
Protein	: 22.7	g
Lemak	: 16.9	g
Karbohidrat	: 27.0	g

Tip: penne bisa diganti dengan pasta jenis lainnya. Pilihan memakai penne semata-mata karena bentuknya unik dan mengundang rasa ingin tahu pada anak.





SANDWICH BAKAR ISI TUNA

- Panaskan margarin, tumis bawang bombai hingga harum. Masukkan ikan tuna, kacang polong, saus sambal, dan saus tomat. Aduk sampai matang, angkat.
- Aduk sampai tumisan ikan tuna dingin. Tambahkan mayones, aduk kembali sampai rata. Sisihkan.
- Siapkan roti tawar panggang, beri daun selada. Tambahkan tumisan tuna, telur rebus, tomat, dan keju. Tutup atas roti dengan lembaran roti yang lain, potong-potong.

Bahan

- 6 lembar roti tawar
- ½ sdm margarin
- 1 sdm bawang bombai cincang
- 150 g daging tuna kalengan, haluskan
- 40 g kacang polong kalengan
- 1 sdm saus sambal
- 1 sdm saus tomat
- 2 sdm mayones
- 3 lembar daun selada
- 1 buah telur, rebus, kupas, potong bundar
- 1 buah tomat, iris bulat
- 2 lembar keju cheddar

Cara membuat

- Panggang roti sebentar hingga kecokelatan, sisihkan.

Untuk 3 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 172.9 kkal
Protein	: 17.9 g
Lemak	: 4.7 g
Karbohidrat	: 13.7 g

Tip: kurangi penggunaan mayones bila dirasa cukup masam, karena bisa menyebabkan gangguan pencernaan.

SELADA ANAK SEHAT

Bahan

- 6 buah sosis ayam
- 100 g lettuce
- 50 g bawang bombai, iris seukuran korek api
- 100 g nanas, potong dadu
- 75 g paprika merah, potong-potong
- 75 g paprika hijau, potong-potong

Dressing

- 150 ml minyak sayur/minyak goreng
- 1 sdm vinegar
- 1 sdm gula palem
- ½ sdt bubuk ada
- ½ sdt garam
- ¼ sdt oregano

Cara membuat

- Rebus sosis ayam sampai matang, angkat. Potong-potong sosis seukuran korek api. Sisihkan.
- Satukan sosis rebus, lettuce, bawang bombai, nanas, dan paprika. Aduk rata. Sisihkan.
- Campur semua bahan dressing, aduk rata. Tuang ke atas salad, aduk kembali sampai rata. Sajikan segera.

Untuk 4 orang



Nilai gizi per porsi

Energi	: 511.6	kcal
Protein	: 10.6	g
Lemak	: 51.0	g
Karbohidrat	: 5.6	g

TEMPURA SAYUR



Bahan

- 50 g kembang kol, potong-potong
- 50 g wortel, potong seukuran korek api
- 50 g buncis muda, potong jadi dua
- 50 g terung, potong bundar

Pelapis

- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 cm kunyit, haluskan
- $\frac{3}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt bubuk lada
- 75 g tepung terigu
- 3 sdm tepung beras
- Air secukupnya
- Minyak goreng secukupnya

Cara membuat

- Siapkan sayuran, sisihkan. Campur semua bahan pelapis, aduk sampai adonan licin dan kental.
- Celupkan sayur ke dalam adonan pelapis, goreng sayur dalam minyak panas hingga matang dan kuning kecokelatan. Angkat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 173.9	kkal
Protein	: 3.3	g
Lemak	: 7.8	g
Karbohidrat	: 22.9	g

SUP LABU

Bahan

- 150 g labu kuning, potong-potong
- 50 g kentang, potong-potong
- 100 ml susu cair tawar
- 2 sdm margarin
- 1 lembar daging asap, iris tipis
- $\frac{1}{4}$ butir bawang bombai, cincang
- 50 g kacang polong beku, seduh air panas
- 400 ml air kaldu ayam
- $\frac{3}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk lada
- 1 batang seledri, cincang halus

Cara membuat

- Kukus labu kuning bersama kentang sampai empuk, angkat. Haluskan bersama susu cair, sisihkan.
- Panaskan satu sendok makan margarin, tumis daging asap sampai harum dan matang. Angkat, sisihkan.
- Panaskan sisa margarin, tumis bawang bombai sampai

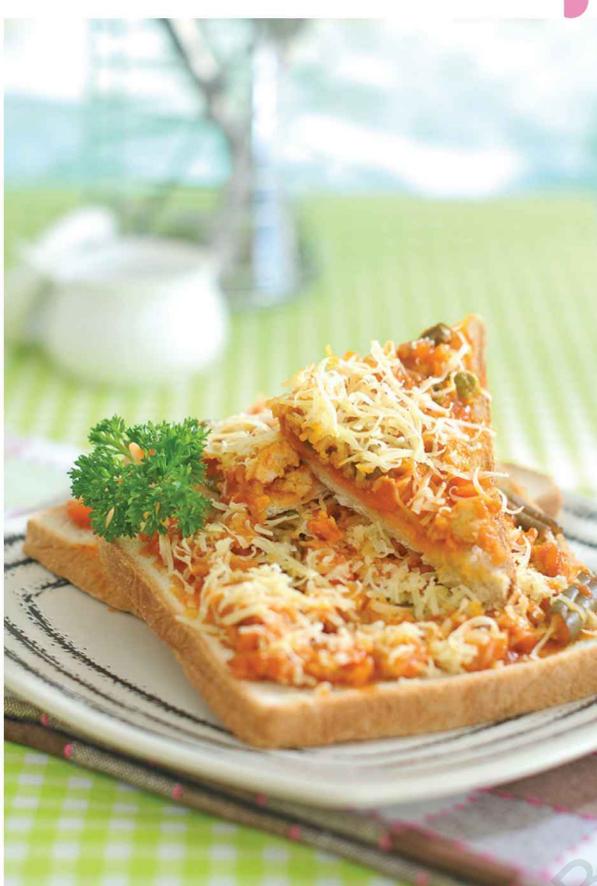


harum dan matang. Masukkan labu dan kentang halus, kacang polong, air kaldu, garam, gula, dan lada. Aduk rata. Masak sampai semua bahan matang dan kental. Angkat. Tabur sup dengan daging asap tumis dan seledri.

Untuk 4 porsi

Info Nilai gizi per porsi

Energi	: 132.4	kkal
Protein	: 5.3	g
Lemak	: 7.1	g
Karbohidrat	: 12.3	g



PIZZA ROTI

Bahan

- ½ butir bawang bombai
- 2 siung bawang putih
- 1 sdm margarin
- 100 g daging ayam cincang
- 75 ml air
- 50 g sayuran beku, siap beli (mix vegetables), seduh air panas
- 3 sdm saus tomat
- 2 sendok makan saus sambal
- 1 sdt gula pasir
- ½ sdt bubuk lada
- ½ sdt garam halus
- 4 lembar roti tawar
- 75 g keju cheddar, parut

Cara membuat

- Cincang halus bawang bombai dan bawang putih. Panaskan margarin, tumis bawang bombai dan bawang putih sampai layu dan harum. Masukkan daging ayam giling, aduk sampai berubah warna.
- Tambahkan air, sayuran beku, saus tomat, saus sambal, gula pasir, lada, dan garam. Masak sampai matang, angkat. Bagi tumisan menjadi empat sama banyak.
- Ambil selembar roti tawar, beri satu bagian tumisan ayam, ratakan. Tabur pizza dengan keju parut. Panggang dalam oven selama 5 menit sampai agak mengering.

Untuk 4 orang

Info Nilai gizi per porsi

Energi	: 182.7 kkal
Protein	: 13.9 g
Lemak	: 10.3 g
Karbohidrat	: 8.2 g

KANAPE SOSIS

Bahan

- 4 lembar roti tawar tanpa kulit
- 4 kuning telur, kocok
- 2 sdm air
- 1 sdm terigu
- ½ sdt bubuk lada
- ½ sdt garam
- 2 batang sosis sapi, goreng, iris serong
- 2 sdm margarin
- 3 sdm saus tomat
- 1 sdm saus sambal
- 2 sdm mayones

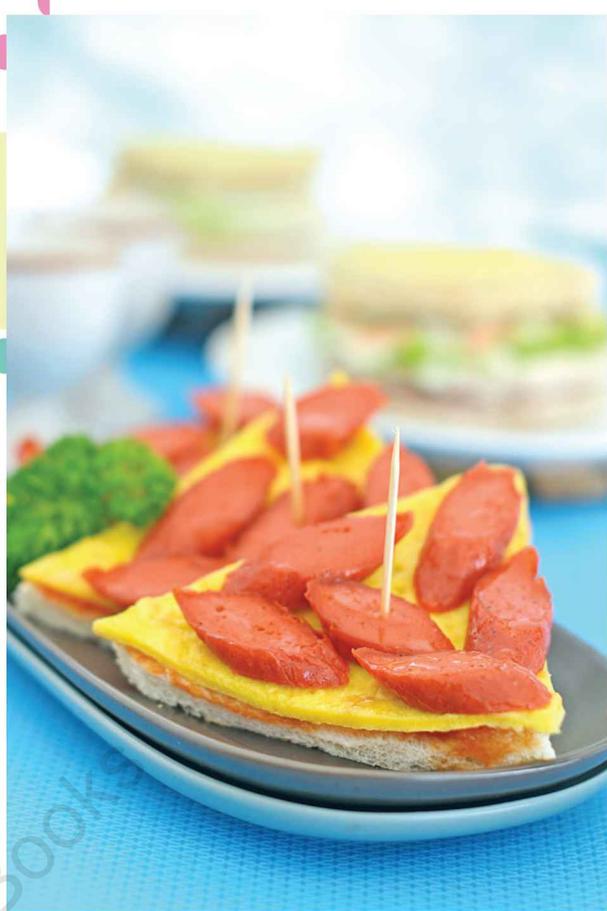
Cara membuat

- Potong setiap lembar roti menjadi dua bagian, sisihkan.
- Satukan tepung terigu, telur, air, lada, dan garam, aduk sampai adonan licin. Tambahkan margarin cair, aduk rata.
- Panaskan wajan dadar, Buat dadar tipis sebanyak empat buah. Potong masing-masing dadar menjadi dua bagian..
- Oles roti tawar dengan saus tomat, saus sambal, dan mayones. Tutup dengan telur dadar, atur irisan sosis di atasnya.

Untuk 4 orang

Info Nilai gizi per porsi

Energi	: 195.7	kkal
Protein	: 9.5	g
Lemak	: 13.6	g
Karbohidrat	: 8.2	g





KENTANG TUMBUK

Bahan

- 500 g kentang, kukus
- 100 ml susu cair
- 1 sdm mentega tawar
- 50 g keju cheddar, parut
- $\frac{1}{2}$ sdt bubuk lada
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt Peterseli cincang

Cara membuat

- Kupas kentang kukus, tumbuk/haluskan selagi panas.
- Tambahkan mentega, sebagian keju parut, susu, lada, garam, dan Peterseli cincang. Aduk sampai rata dan mentega meleleh.
- Sajikan kentang tumbuk dengan taburan sisa keju.

Untuk 4 orang

Info Nilai gizi per porsi

Energi	: 203.7	kcal
Protein	: 8.1	g
Lemak	: 5.6	g
Karbohidrat	: 30.8	g

Tip: kentang sebaiknya dihancurkan selagi panas supaya hasil tidak elastis.

SPAGHETTI SEAFOOD

Bahan

- 100 g spaghetti
- 40 g bawang bombai, iris tipis
- 3 siung bawang putih, cincang
- 100 g udang, kupas
- 100 g cumi-cumi, potong-potong
- 150 ml susu tawar cair
- 5 sdm saus tomat
- 1 sdt oregano
- 1 sdt garam halus
- 40 g paprika hijau, potong dadu
- 1 buah tomat, potong dadu
- 1 batang daun bawang, potong serong
- 4 sdm minyak goreng

Cara membuat

- Rebus spaghetti dengan sedikit minyak sampai matang, angkat. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum. Masukkan udang dan cumi-cumi, masak sambil diaduk hingga berubah warna.



- Tambahkan susu tawar cair, saus tomat, oregano bubuk, dan garam, paprika, tomat, dan daun bawang. Aduk rata.
- Masukkan spaghetti, masak sebentar hingga bumbu meresap. Angkat.

Untuk 3 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 378.7	kkal
Protein	: 23.8	g
Lemak	: 22.6	g
Karbohidrat	: 20.6	g



PIZZA MINI EXPRESS

Bahan

Kulit

300 g kulit pizza beku, siap pakai

Topping

100 g saus tomat

60 ml mayones

40 g bawang bombai, iris halus

6 buah bakso sapi, iris tipis

60 g jagung manis kalengan/
pipilan

50 g paprika merah, potong dadu

2 sdt oregano

60 g keju mozzarella, potong-
potong

Cara membuat

- Giling adonan kulit pizza hingga 1 cm, cetak bundar. Campur saus tomat dengan mayones, oles ke permukaan kulit pizza.
- Taburkan bawang bombai, potongan bakso sapi, jagung manis, paprika, oregano bubuk, dan potongan keju mozzarella.
- Panggang pada temperatur 170°C selama 25 menit atau hingga matang. Angkat, sajikan.

Untuk 4 orang

Tip: kulit pizza beku/frozen pizza dough bisa dibeli di swalayan terkemuka. Kulit pizza bisa diganti dengan roti tawar yang dicetak bentuk bundar.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 453.7	kkal
Protein	: 24.4	g
Lemak	: 25.3	g
Karbohidrat	: 31.2	g

PIZZA ROTI SOSIS

Bahan

- 4 lembar roti tawar, buang tepinya
- 4 buah sosis, iris bulat
- 50 g parika hijau dan kuning, potong dadu
- 30 g bawang bombai, cincang
- 100 g keju mozzarella, parut
- ½ sdt oregano bubuk
- 4 sdm saus tomat

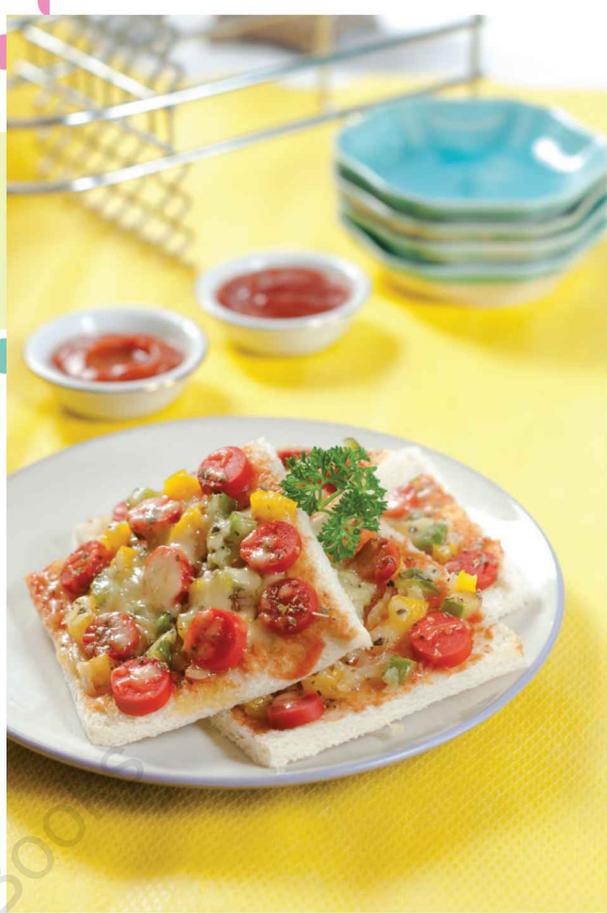
Cara membuat

- Olesi roti dengan dengan saus tomat. Tata sosis, paprika dan bawang bombai. Taburi dengan oregano dan keju.
- Panggang roti sampai keju meleleh.

Untuk 4 buah

Nilai gizi per porsi

Energi	: 215.2	kkal
Protein	: 16.0	g
Lemak	: 13.8	g
Karbohidrat	: 5.9	g





SAYURAN PANGGANG MADU WIJEN



Bahan

- 100 wortel kecil (baby carrot)
- 100 g buncis muda
- 100 g jagung putren, belah memanjang
- 200 ml air
- 3 sdm madu
- ½ sdt garam
- ½ butir lemon, ambil airnya
- ¼ sdt bubuk lada
- ½ batang petersely, cincang
- ½ sdt wijen

Cara membuat

- Satukan semua bahan dalam wadah tahan panas, kecuali wijen.
- Panggang sayuran dalam oven sampai empuk dan matang, angkat. Taburi dengan wijen.

Hasil 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 52.7	kkal
Protein	: 1.2	g
Lemak	: 0.3	g
Karbohidrat	: 12.8	g

TUMIS SOSIS KACANG POLONG

Bahan

- 12 batang sosis ayam
- 3 sdm minyak goreng
- 1 butir bawang bombai, cincang
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 buah tomat merah, kupas, buang bijinya, cincang kasar
- 125 g kacang polong
- 3 sdm saus tomat
- 2 sdm saus sambal
- 1 sdm kecap asin
- 2 sdm saus teriyaki
- ½ sdt bubuk lada
- ½ sdt garam

Cara membuat

- Potong-potong sosis, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum dan matang. Masukkan tomat, sosis, dan kacang polong, aduk rata. Masak sampai sosis mengembang.



- Tambahkan saus tomat, saus sambal, kecap asin, saus teriyaki, merica bubuk, gara. Aduk kembali sampai rata. Masak sampai sosis matang. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 639.2 kkal
Protein	: 27.0 g
Lemak	: 48.3 g
Karbohidrat	: 26.5 g



SPAGHETTI MILK SOUP

Bahan

- 200 g spaghetti, potong-potong 5 cm
- 3 sdm margarin
- 50 g bawang bombai, cincang
- 100 g wortel, iris
- 750 ml air kaldu
- 6 buah sosis sapi, iris
- 2 batang seledri, iris kasar
- ½ sdt bubuk lada
- 1 sdt garam
- 250 ml susu cair
- 1 sdm air jeruk lemon

Cara membuat

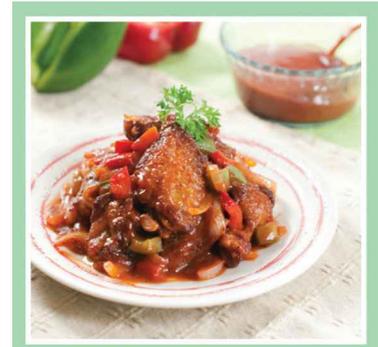
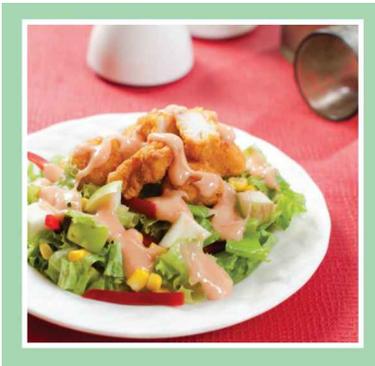
- Rebus spaghetti sampai matang, sisihkan.
- Panaskan margarin, tumis bawang bombai dan wortel hingga layu. Tuang kaldu, didihkan.
- Masukkan sosis, seledri, lada, dan garam. Tambahkan susu cair, aduk hingga mendidih. Masukkan spaghetti dan air jeruk lemon. Masak sebentar, angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 408.8	kkal
Protein	: 21.1	g
Lemak	: 27.8	g
Karbohidrat	: 17.8	g

NASI & LAUK SEHAT UNTUK ANAK



AYAM PENTUL KELAPA



Bahan

- 8 potong ayap ayam
- 3 sdm minyak untuk menumis
- Haluskan*
- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 2 buah cabai merah
- 2 kemiri
- 1 ruas jari jahe
- 2 ruas jari lengkuas
- $\frac{1}{2}$ sdt lada
- 1 sdt ketumbar
- 1 sdm gula merah
- 1 sdt garam
- 2 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 50 g kelapa agak muda, parut panjang
- 50 g tepung roti
- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- Minyak goreng secukupnya

Cara membuat

- Bersihkan sayap ayam, potong ujungnya. Lepaskan daging ayam dari tulangnya, cincang sampai halus.
- Panaskan minyak goreng, tumis bumbu halus, daun jeruk dan daun salam sampai harum dan matang. Angkat, campur bumbu tumis dengan ayam cincang, kelapa parut, tepung roti, dan telur. Aduk rata.
- Ambil 1 sendok makan adonan ayam, bentuk seperti bakso. Tusukkan bakso ke tulang sayap ayam, bungkus dengan aluminium foil. Kukus ayam selama 15 menit, angkat.
- Buka aluminium foil, celup ayam ke dalam telur kocok. Masukkan ke dalam tepung panir, goreng dalam minyak yang banyak dengan api sedang, sampai kuning kecokelatan. Angkat.

Untuk 4 orang

Info Nilai gizi per porsi

Energi	: 517.2 kkal
Protein	: 14.0 g
Lemak	: 49.1 g
Karbohidrat	: 7.5 g

AYAM SAUS LEMON

Bahan

- 400 g chicken karage
- Minyak untuk menggoreng
- 3 sdm margarin
- 2 siung bawang putih, cincang
- 400 ml kaldu ayam
- 3 sdm air jeruk lemon
- 1 sdm kecap manis
- ½ sdt lada bubuk
- 1 sdt garam
- 1 sdt parutan kulit lemon
- 1 sdm maizena, larutkan dengan sedikit air

Pelengkap

- Kentang goreng
- Saus tomat
- Saus sambal

Cara membuat

- Goreng chicken karage hingga kuning kecokelatan, angkat. Tiriskan.
- Panaskan margarin, tumis bawang putih hingga harum. Beri kaldu, air jeruk lemon, kecap manis, lada, garam dan kulit jeruk lemon.



- Tuang larutan maizena, masak hingga mendidih dan kental. Angkat.
- Tata kentang goreng dan chicken karage di dalam piring saji, siram saus lemon ke atasnya. Sajikan dengan saus tomat dan sambal.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 602.3	kkal
Protein	: 27.1	g
Lemak	: 54.3	g
Karbohidrat	: 2.4	g

BAKSO TELUR GORENG



Bahan

- 1 buah tahu cina, hancurkan
- 75 g udang, cincang
- 75 g daging ayam giling
- 2 sdm tepung terigu
- Haluskan*
- 5 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt lada
- 1 sdt garam
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- 12 butir telur puyuh rebus, kupas
- Minyak goreng secukupnya

Cara membuat

- Satukan tahu, udang, ayam, tepung terigu, bumbu halus, daun bawang, dan telur ayam. Aduk rata.
- Ambil satu sendok makan adonan tahu, isi tengahnya dengan telur puyuh rebus. Bentuk adonan menjadi bulat.
- Goreng bakso telur dengan api sedang sampai kuning kecokelatan, angkat. Tiriskan.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 438.9 kkal
Protein	: 16.1 g
Lemak	: 40.4 g
Karbohidrat	: 4.8 g

CILOK IKAN LABU KUNING

Bahan

100 g daging ikan tenggiri, haluskan
175 g labu kuning, kukus, haluskan
Haluskan
3 butir bawang merah
2 siung bawang putih
¼ sdt bubuk lada
Garam dan gula pasir secukupnya
1 putih telur
25 ml susu cair
100 g tepung kanji
1 batang daun bawang, iris halus
Minyak untuk menggoreng
Mayones secukupnya

Cara membuat

- Satukan daging ikan tenggiri, labu kuning, bumbu halus, dan putih telur, aduk rata. Tambahkan susu, tepung kanji, dan daun bawang. Uleni adonan sampai bisa dibentuk.
- Siapkan pinggan tahan panas, oles bagian dalamnya dengan sedikit minyak. Tuang adonan stik ikan, ratakan. Kukus selama 30 menit atau sampai matang, angkat.
- Potong-potong stik ikan, goreng dalam minyak panas sampai kuning kecokelatan. Angkat, sajikan bersama mayones.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 292.7	kkal
Protein	: 18.4	g
Lemak	: 14.1	g
Karbohidrat	: 22.4	g





CAH BROKOLI SOSIS

Bahan

- 300 g brokoli
- 250 g sosis ayam
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 3 siung bawang putih, cincang
- 2 cm jahe, cincang
- 100 ml air
- ½ sdt minyak wijen
- 1½ sdm saus tiram
- 1 sdt kecap asin
- 1 sdt gula pasir
- ½ sdt garam
- 2 batang daun bawang,
potong-potong
- 1 sdm tepung maizena, l
arutkan dengan sedikit

Cara membuat

- Potong-potong brokoli dan sosis ayam. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan brokoli dan sosis, aduk rata.
- Beri air, minyak wijen, saus tiram, kecap asin, gula pasir dan garam. Masak hingga mendidih. Masukkan larutan tepung maizena, masak hingga kental. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 324.7	kkal
Protein	: 17.0	g
Lemak	: 26.3	g
Karbohidrat	: 4.2	g

CHICKEN POPCORN KUNG PAO

Bahan

- 400 g chicken popcorn
- Minyak untuk menggoreng dan menumis
- 3 siung bawang putih, cincang
- 2 cm jahe, cincang
- 5 buah cabai kering, rendam air hangat, potong-potong
- 1 sdm saus cabai
- 2 sdm kecap asin
- ½ sdt cuka beras
- 1 sdt minyak wijen
- ½ sdt bubuk lada
- 1 sdt gula pasir
- ½ sdt garam
- 50 ml air
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- 2 batang daun bawang, potong-potong
- 50 g kacang mede, potong-potong

Cara membuat

- Goreng chicken popcorn sampai matang dan kecokelatan. Sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Tambahkan cabai kering, saus cabai, kecap asin, cuka



beras, minyak wijen, lada, gula, dan garam. Beri air, biarkan mendidih. Tambahkan larutan maizena, aduk sampai kental.

- Masukkan chicken popcorn dan daun bawang, aduk kembali sampai rata. Angkat, taburi tumisan dengan kacang mede goreng.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 448.7	kkal
Protein	: 29.4	g
Lemak	: 34.1	g
Karbohidrat	: 6.0	g

CHICKEN POPCORN SALAD



Bahan

- 300 g chicken popcorn
- 8 lembar daun selada, iris
- 150 g jagung manis kaleng, tiriskan
- 100 g paprika merah, potong seukuran korek api
- 2 buah apel hijau, potong dadu
- 75 g keju, parut

Dressing

- 125 ml mayones
- 1 sdm saus tomat
- 1 sdt madu

Cara membuat

- Goreng chicken popcorn hingga kuning kecokelatan, angkat. Sihkan.
- Campurkan daun selada, jagung manis, parika, dan apel dalam wadah saji. Tambahkan chicken popcorn, aduk rata
- Campurkan mayones, saus tomat dan madu. aduk kembali sampai rata. Tuang salad dressing ke atas salad. Taburi dengan keju parut.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 362.5	kkal
Protein	: 27.6	g
Lemak	: 18.4	g
Karbohidrat	: 23.1	g

CHICKEN POPCORN TAUSI

Bahan

- 400 g chicken popcorn
- Minyak untuk menggoreng dan menumis
- 4 siung bawang putih, cincang
- 2 cm jahe, memarkan
- 100 g tauco manis
- 100 ml air
- 50 g tauge
- 3 batang daun bawang, iris serong
- 1 sdm kecap manis
- ½ sdt garam

Cara membuat

- Goreng chicken popcorn hingga kuning kecokelatan, angkat. Sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Tambahkan tauco, air, kecap asin, dan garam, aduk rata.
- Masukkan tauge, selederi, dan daun bawang. Beri kecap manis dan garam, masak sampai kental. Masukkan chicken popcorn, aduk rata.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 374.2	kkal
Protein	: 30.0	g
Lemak	: 27.4	g
Karbohidrat	: 1.5	g



FISH NUGGET BUMBU WIJEN



Bahan

- 400 g fish nugget
- Minyak untuk menggoreng dan menumis
- 50 g bawang bombai, cincang
- 4 siung bawang putih, haluskan
- 2 cm jahe, cincang
- 200 g baby bokcoi
- 50 ml air
- 2 batang daun bawang, iris
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- ¼ sdt bubuk lada
- ½ sdt garam
- 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- 2 sdm wijen sangrai

Cara membuat

- Goreng fish nugget hingga kuning kecokelatan. Tata di atas piring saji, sisihkan
- Panaskan dua sendok makan minyak, tumis bawang bombai, bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan bokcoi, air, daun bawang, kecap manis, saus tiram, lada, dan garam. Tuang larutan maizena, masak sampai kental. Angkat.
- Siram tumisan ke atas fish nugget, taburi dengan wijen. Sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 315.3	kkal
Protein	: 9.5	g
Lemak	: 31.2	g
Karbohidrat	: 1.4	g

CHICKEN WINGS BBQ SAUCE



Bahan

- 500 g chicken wings beku, lelehkan
- Minyak untuk menggoreng
- 50 g bawang bombai, iris tipis
- 50 ml air
- 5 sdm saus BBQ
- 50 g paprika merah, potong dadu
- 50 g paprika hijau, potong dadu

Cara membuat

- Goreng chicken wings hingga matang, angkat. Sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak sisa menggoreng, tumis bawang bombai hingga layu. Tuang air dan saus BBQ, didihkan.
- Masukkan paprika dan chicken wings goreng, masak sebentar. Angkat.

Untuk 4-5 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 354.8	kkal
Protein	: 14	g
Lemak	: 33.8	g
Karbohidrat	: 0.0	g

FRITATA KENTANG DAGING ASAP



Bahan

- 100 g kentang rebus
- 60 g kembang kol
- 50 g daging asap
- 5 butir telur
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk lada
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk pala
- $\frac{1}{2}$ sdt garam halus
- 60 ml saus tomat
- 1 buah tomat, potong dadu
- 1 sdm keju cheddar/mozzarella, parut
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 2 sdm susu tawar cair
- $1\frac{1}{2}$ sdm margarin

Cara membuat

- Potong-potong kentang seukuran jari, kukus atau goreng sampai

matang. Potong-potong kembang kol, rebus sampai matang, sisihkan. Potong daging asap bentuk korek api, sisihkan.

- Kocok telur dengan lada, pala, garam, dan saus tomat. Masukkan tomat, kentang, parutan keju, kembang kol, daging asap, daun bawang, dan susu tawar cair. Aduk rata.
- Panaskan margarin dalam wajan. Tuang adonan telur, masak dengan api sedang hingga matang. Angkat, potong-potong setelah dingin. Sajikan fritata bersama saus tomat.

Untuk 2 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 438.1	kkal
Protein	: 28.3	g
Lemak	: 26.3	g
Karbohidrat	: 21.1	g

Tip: balik fritata setelah bagian bawahnya matang untuk memematangkan permukaannya.

IGA MASAK BUMBU ITALY

Bahan

- 500 g iga sapi, pilih yang berdaging,
- potong-potong
- 1 sdt bubuk lada
- ½ sdt garam (untuk taburan iga)
- 100 g tepung terigu
- 5 sdm margarin
- 2 siung bawang, cincang halus
- ½ butir bawang bombai, iris kasar
- 500 ml air
- 200 g kentang kecil
- 150 g brokoli
- 2 sdm pasta tomat
- 1½ sdt oregano
- ½ sdt pala bubuk

Cara membuat

- Lumuri iga daging sapi dengan lada dan garam. Gulingkan iga ke dalam tepung terigu sampai rata. Panaskan 4 sendok makan margarin, goreng iga sampai kuning kecokelatan, angkat. Sisihkan.
- Panaskan 1 sdm margarin, tumis bawang putih dan bawang bombai sampai harum dan layu. Masukkan iga goreng dan air, masak sampai iga mulai empuk.



- Masukkan kentang dan brokoli, masak sampai air berkurang. Tambahkan pasta tomat, oregano, pala, ½ sdt bubuk merica, dan ½ sdt garam. Masak sampai semua bahan matang, angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 394.3	kkal
Protein	: 20.4	g
Lemak	: 20.6	g
Karbohidrat	: 30.9	g

KARAGE BUMBU HIJAU



Bahan

400 g chicken karage
Minyak untuk menggoreng
dan menumis
Tumbuk kasar
6 siung bawang merah
10 buah cabai hijau,
2 cm kunyit
2 cm jahe
2 cm lengkuas, memarkan
1 batang serai, memar
2 lembar daun jeruk
300 ml air
100 g tomat hijau, belah 4
½ sdt bubuk lada
1 sdt garam

Cara membuat

- Goreng chicken karage hingga kuning kecokelatan, angkat. Sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu tumbuk hingga harum. Tambahkan lengkuas, serai dan daun jeruk. Tuang air, didihkan.
- Masukkan tomat, lada, dan garam, masak hingga air berkurang. Masukkan chicken karage, masak sebentar. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 548.8	kkal
Protein	: 27.1	g
Lemak	: 49.8	g
Karbohidrat	: 1.15	g

KARAGE RICA-RICA

Bahan

500 g chicken karage
Minyak untuk menggoreng dan
menumis

Haluskan

6 siung bawang merah
3 siung bawang putih
6 buah cabai merah
6 buah cabai rawit merah
2 batang serai, iris
2 cm lengkuas, iris
1 lembar daun jeruk
½ sdt gula pasir
200 g nanas, potong dadu
50 ml air
2 sdm air jeruk nipis
1 sdt garam

Cara membuat

- Goreng chicken karage hingga kuning kecokelatan, sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu halus dan daun jeruk hingga harum. Beri air, biarkan mendidih. Masukkan gula pasir, garam, dan nanas. Aduk kembali sampai mendidih.



- Angkat tumisan, siramkan ke atas chicken karage.

Untuk 5 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 356.2 kkal
Protein	: 27.06 g
Lemak	: 25.1 g
Karbohidrat	: 4.9 g

KRIM SUP SOSIS

Bahan

- 2 sdm margarin
- 50 g bawang bombai, cincang
- 2 sdm tepung terigu
- 300 ml kaldu sapi
- 500 ml susu cair
- 6 buah sosis sapi, iris bundar
- $\frac{1}{2}$ sdt bubuk lada
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk pala
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- 75 g keju, parut
- 1 batang seledri, cincang

Cara membuat

- Lelehkan margarin, tumis bawang bombai hingga layu. Masukkan terigu, aduk sampai kekuningan. Beri kaldu dan susu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk agar tidak menggumpal.
- Masukkan sosis, lada, pala dan garam. Tuang larutan maizena, masak sampai sup kental. Angkat sup, tuang ke dalam mangkuk saji. Taburi dengan keju dan seledri cincang.

Untuk 4 orang

Tip: tambahkan jamur untuk memperkaya rasa.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 399.8	kkal
Protein	: 21.7	g
Lemak	: 23.2	g
Karbohidrat	: 25.5	g

LOAF IKAN KAKAP

Bahan

- 400 g daging ikan kakap, cincang halus
- 100 g kacang polong
- 1 batang wortel, potong dadu
- 50 g tepung maizena
- 2 butir telur ayam, kocok lepas
- 1 sdm margarin, lelehkan
- ½ sdt bubuk lada
- 1 sdt garam

Saus

- 1 sdm margarin
- ½ butir bawang bombai, cincang halus
- 1 sdm tepung terigu
- 200 ml susu cair
- ½ sdt bubuk lada
- ½ sdt garam

Cara membuat

- Satukan daging ikan kakap bersama kacang polong, wortel, tepung maizena, telur, lada, margarin, dan garam. Aduk rata.
- Siapkan loyang loaf, oles dengan margarin tipis-tipis. Masukkan adonan kakap loyang, ratakan. Kukus adonan ikan selama 20 menit atau sampai mulai padat, keluarkan dari pengukus. Panggang dalam oven selama 10



menit, sampai agak kering, keluarkan. Potong-potong setelah dingin.

- Saus: panaskan margarin, tumis bawang bombai sampai harum. Masukkan tepung terigu, aduk sampai membutir. Tuangkan susu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk. Tambahkan lada dan garam, masak sampai matang. Angkat, siramkan saus ke atas loaf ikan.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 305.1	kkal
Protein	: 26.3	g
Lemak	: 9.9	g
Karbohidrat	: 25.8	g

NASI GORENG BERSELIMUT



Nori untuk hiasan hidung, mata, dan telinga beruang

Cara membuat

- Kocok telur bersama tomat, sawi, dan garam. Buat 2 buah dadar tipis, sisihkan.
- Panaskan margarin, tumis bumbu halus bersama daging ayam sampai harum. Masukkan nasi, buncis, jagung, kecap manis, kecap ikan, garam, gula, dan lada. Aduk sampai semua bahan matang, angkat.
- Kepal-kepal nasi, satukan hingga membentuk beruang. Selimuti dengan telur dadar, hias dengan nori.

Bahan

- 2 butir telur
- ¼ buah tomat, buang bijinya, cincang kasar
- 2 lembar sawi hijau, cincang halus
- ¼ sdt garam
- 1 sdm margarin
- Haluskan*
- 3 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 100 g fillet ayam, cincang kasar
- 2 porsi nasi untuk balita
- 50 g buncis, potong kecil-kecil
- 50 g jagung manis pipil
- 1 sdm kecap manis
- ½ sdt kecap ikan
- ½ sdt garam
- ¼ sdt gula pasir
- ¼ sdt bubuk lada

Untuk 2 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 356.3	kkal
Protein	: 22.9	g
Lemak	: 18.8	g
Karbohidrat	: 23.5	g

MI GORENG SOSIS JAGUNG MANIS

Bahan

- 300 g mi kering
- 3 sdm minyak goreng
- 2 sdm bawang bombai cincang
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 3 buah sosis, iris bundar
- 50 g jagung manis pipilan
- 40 g paprika hijau, potong dadu
- 2 sdm irisan daun bawang
- 40 g wortel, potong dadu
- ½ sdm kecap manis
- 2 sdm saus tomat
- 1 sdt garam halus
- 50 g keju cheddar parut

Cara membuat

- Seduh mi dalam air panas, tiriskan.
- Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum. Masukkan sosis dan jagung manis, aduk hingga sosis berubah warna.
- Tambahkan mi, paprika, daun bawang, wortel, kecap manis, saus tomat, dan garam. Masak hingga semua bahan matang. Angkat, taburi dengan keju cheddar.

Untuk 3 orang

Tip: sajikan mi goreng dengan tomat, mentimun, dan daun selada.



Nilai gizi per porsi

Energi	: 551.9 kkal
Protein	: 22.7 g
Lemak	: 23.6 g
Karbohidrat	: 61.9 g

NASI GORENG JAGUNG MANIS



Bahan

- 1 sdm margarin
- ½ butir bawang bombai, cincang halus
- 3 siung bawang, cincang halus
- 350 gram daging sapi has dalam, potong dadu
- 2 batang wortel, kupas, potong dadu
- 2 buah tomat merah, seduh air panas, kupas kulitnya, cincang kasar
- 50 gram kacang polong
- 50 gram jagung manis yang sudah dipipil
- 2 sdm saus tomat
- ½ liter beras, cuci bersih
- 200 gram kentang, kupas, iris tipis, goreng kering untuk taburan
- ½ liter air
- ½ sdt bubuk merica
- 1 sdt garam
- ¼ sdt bumbu penyedap, bila suka

Cara membuat

- Panaskan margarin, tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum. Masukkan daging sapi, aduk sampai daging berubah warna.
- Tambahkan wortel, kacang polong, jagung manis, tomat cincang, saus tomat, lada bubuk, garam dan aduk rata. Tuang air dan masak sampai mendidih.
- Masukkan beras sambil diaduk sampai air meresap, angkat. Kukus nasi dalam dandang yang sudah dipanaskan selama 30 menit atau sampai matang. Angkat, sajikan bersama keripik kentang.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 424.1 kkal
Protein	: 15.7 g
Lemak	: 22.7 g
Karbohidrat	: 37.9 g

NASI GORENG SISIS

Bahan

- 100 g sosis ayam
- 100 g sosis sapi
- 3 sdm minyak goreng
- 1 sdt minyak wijen
- 4 siung bawang putih, cincang
- 50 g kacang polong
- 500 g nasi putih
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm kecap manis
- ½ sdt bubuk lada
- 1 sdt garam
- 2 batang daun bawang, iris

Cara membuat

- Potong-potong sosis ayam dan sosis sapi, sisihkan.
- Panaskan minyak goreng dan minyak wijen, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan sosis dan kacang polong, aduk rata.
- Tambahkan nasi, kecap asin, kecap manis, lada, garam, dan daun bawang. Aduk kembali sampai rata. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 335.1 kkal
Protein	: 24.4 g
Lemak	: 19.9 g
Karbohidrat	: 18.5 g



NUGGET ASAM MANIS



Bahan

- 400 g nugget ayam
- Minyak untuk menggoreng
- 50 g bawang bombai, iris
- 3 siung bawang putih, cincang
- 50 ml air
- 5 sdm saus tomat
- 1 sdt gula pasir
- 1 sdt garam
- 100 g wortel, potong korek api
- 50 g kacang polong
- 2 batang daun bawang, iris serong
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- 3 sdm minyak goreng untuk menumis

Cara membuat

- Goreng nugget ayam hingga berwarna kecokelatan, sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum. Masukkan air saus tomat, gula pasir, garam, biarkan hingga mendidih.
- Tambahkan wortel dan kacang polong, masak sebentar sampai wotel layu. Beri larutan maizena dan daun bawang, masak sampai kental. Angkat.
- Beri air jeruk nipis, aduk rata. Siramkan saus ke atas nugget goreng.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 663.9 kkal
Protein	: 24.6 g
Lemak	: 120.1 g
Karbohidrat	: 7.6 g

NUGGET AYAM BROKOLI

Bahan

- 300 g fillet dada ayam, potong-potong
- $\frac{1}{4}$ butir bawang bombai, cincang kasar
- 2 siung bawang putih, cincang kasar
- 2 butir telur
- 1 sdm tepung kanji
- 2 lembar roti tawar tanpa kulit, sobek-sobek
- 1 sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk lada
- 75 g brokoli, cincang kasar
- 1 butir telur, kocok
- 100 g tepung panir kasar
- Minyak goreng secukupnya

Cara membuat

- Satukan daging ayam, bawang bombai, bawang putih, telur, tepung kanji, roti, garam, gula, lada, dan dua sendok makan minyak. Haluskan dengan food processor.
- Keluarkan adonan, tambahkan brokoli, aduk rata. Tuang ke loyang yang telah diolesi minyak dan dialasi kertas roti,



kukus sampai matang. Angkat, biarkan dingin.

- Potong-potong nugget dengan cookie cutter. Celupkan ke dalam telur kocok, gulingkan ke tepung panir. Goreng nugget dalam minyak panas sampai matang.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 628.4 kkal
Protein	: 28.1 g
Lemak	: 49.1 g
Karbohidrat	: 19.1 g

NUGGET UDANG BINTANG



Bahan

- 250 g udang kupas, cincang kasar
- 1 sdt tepung terigu
- 1 sdm tepung kanji
- 1 putih telur
- ¼ sdt bubuk pala
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 100 ml susu cair
- Haluskan*
- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 cm jahe muda
- 100 g labu siam, serut
- 1 batang seledri, cincang halus
- 1 butir telur, kocok lepas
- 100 g tepung panir
- Minyak untuk menggoreng

Cara membuat

- Satukan udang, terigu, kanji, putih telur, pala, garam, gula, susu dan bumbu halus. Proses dengan food processor sampai lembut. Tambahkan labu siam dan seledri, aduk rata.
- Siapkan loyang persegi, oles dengan minyak tipis-tipis. Tuang adonan nugget udang, ratakan. Kukus sampai matang, angkat.
- Cetak nugget dengan cookies cutter bentuk bintang. Celupkan ke dalam telur kocok, gulingkan ke dalam tepung panir. Goreng sampai kecokelatan, angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 200.1 kkal
Protein	: 16.8 g
Lemak	: 34.2 g
Karbohidrat	: 20.7 g

OMELET SUSHI

Bahan

- 2 butir telur, kocok lepas
- ½ sdt garam halus
- 1 sdm margarin
- Haluskan*
- 3 siung bawang putih
- 3 butir bawang merah
- 100 g daging sapi cincang
- 150 g nasi putih
- 50 g kacang polong
- 50 g wortel, potong dadu
- 1 sdm kecap asin
- 3 sdm saus tomat
- 1 sdt gula pasir
- ¼ sdt bubuk lada
- 1 sdt garam halus
- 3 lembar nori*

Cara membuat

- Kulit: campur telur dengan garam, aduk rata. Buat tiga buah dadar tipis, sisihkan.
- Panaskan margarin, tumis bumbu halus hingga harum dan matang. Masukkan daging cincang, masak sampai berubah warna. Tambahkan nasi, kacang polong, wortel, dan semua bumbu. Aduk sampai matang, angkat.



- Susun satu lembar nori dan telur dadar, beri nasi putih di atasnya, ratakan. Tambahkan bahan isi, gulung sambil tekan-tekan supaya padat. Potong-potong, sajikan.

Untuk 3 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 257.0	kkal
Protein	: 15.2	g
Lemak	: 12.1	g
Karbohidrat	: 20.6	g

Tip: nori adalah lembaran rumput laut yang dikeringkan. Sering digunakan sebagai hiasan dan penyedap berbagai macam masakan Jepang, atau bahan makanan ringan.

OYONG GORENG TEPUNG



Bahan

- 3 buah oyong agak besar
- 250 g daging sapi cincang
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 2 batang daun bawang, iris halus
- ½ sdt garam
- ½ sdt bubuk lada
- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- 1 sdm tepung terigu
- Minyak goreng secukupnya

Cara membuat

- Siangi bagian kulit oyong yang tajam, potong-potong setebal 3 cm. Keruk bagian dalam oyong sampai cekung, sisihkan.
- Campur daging cincang, bawang putih, daun bawang, ½ sdt garam, dan lada, aduk rata. Masukkan satu sendok makan adonan daging ke dalam oyong, sisihkan.
- Kocok telur bersama tepung terigu sampai rata. Celupkan oyong ke dalam larutan terigu, goreng dengan api kecil sampai matang dan kecokelatan. Angkat, sajikan bersama saus tomat dan saus sambal.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 511.9	kkal
Protein	: 22.8	g
Lemak	: 44.9	g
Karbohidrat	: 6.6	g

PANGSIT KUAH ISI DAGING

Bahan

- 200 g daging sapi giling
- 2 sdm tepung kanji
- 14 lembar kulit pangsit, siap pakai
- 2.000 ml air
- 200 g daging tetelan tanpa lemak, potong-potong
- Haluskan*
- 6 siung bawang putih
- 2 sdm bawang merah goreng
- ½ sdt lada
- 2 sdt garam
- 2 batang daun bawang, iris halus
- 1 sdm margarin

Cara membuat

- Campur daging giling, tepung kanji, setengah bagian daun bawang, dan setengah bagian bumbu halus, aduk rata.
- Masukkan kulit pangsit ke dalam cetakan kue mangkuk, beri satu sendok makan adonan daging. Kukus pangsit daging selama 15 menit atau sampai matang. Sisihkan.
- Rebus tetelan sapi dengan 2.000 ml air sampai empuk, angkat. Saring, didihkan kembali kaldu dan daging tetelan dengan api kecil.



- Panaskan margarin, tumis sisa bumbu halus sampai harum dan matang. Angkat, masukkan ke dalam kaldu mendidih. Tambahkan daun bawang, biarkan mendidih sekali lagi. Angkat, siramkan kaldu panas ke atas pangsit isi daging.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 402.6	kkal
Protein	: 28.2	g
Lemak	: 20.3	g
Karbohidrat	: 24.3	g

PEPES SOSIS



Bahan

- 300 g sosis, iris-iris
- 150 g tahu putih, haluskan
- 1 butir telur, kocok lepas
- 3 batang daun bawang, iris kasar

Haluskan

- 1 buah cabai merah
- 6 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 5 butir kemiri sangrai
- 2 cm kunyit
- 1 sdt garam
- 4 lembar daun salam
- Daun pisang untuk pembungkus

Cara membuat

- Satukan sosis, tahu, telur, daun bawang, dan bumbu halus, aduk rata. Bagi menjadi empat sama banyak.
- Bungkus setiap bagian adonan pepes dan sel lembar daun salam dengan daun pisang, semat dengan lidi.
- Kukus pepes sosis dalam dandang panas selama 30 menit atau sampai matang. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 325.3	kkal
Protein	: 22.2	g
Lemak	: 25.5	g
Karbohidrat	: 0.9	g

PERKEDEL SOSIS

Bahan

- 400 g kentang, kukus
- 250 g sosis sapi, potong dadu kecil
- 2 sdm tepung terigu
- 1 butir telur, kocok lepas
- 2 batang daun bawang, iris halus
- 2 batang selederi, iris halus
- 3 siung bawang putih, haluskan
- ½ sdt bubuk lada
- ¼ sdt bubuk pala
- 1 sdt garam
- Minyak untuk menggoreng

Pelengkap

- Saus tomat
- Saus sambal

Cara membuat

- Haluskan kentang kukus, campur dengan semua bahan perkedel. Aduk rata.
- Bagi adonan kentang menjadi delapan, bentuk masing-masing menjadi bulat pipih. Goreng dalam minyak panas sampai matang dan kecokelatan, angkat.
- Sajikan perkedel sosis bersama saus tomat dan saus sambal.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 620.4 kkal
Protein	: 18.7 g
Lemak	: 50.1 g
Karbohidrat	: 25.6 g



RICE BOWL NUGGET AYAM

Cara membuat

- Campur daging ayam, tepung terigu, telur, lada, pala, dan garam, aduk rata. Kukus selama 20 menit hingga adonan mengeras, angkat.
- Cetak adonan nugget dengan cetakan kue kering. Gulingkan nugget ke atas tepung terigu, celupkan ke dalam telur. Tabur nugget dengan tepung panir.
- Panaskan minyak, goreng nugget hingga matang dan berwarna kuning kecokelatan, sisihkan.
- Campur daun selada, tomat, dan mentimun dengan mayones, aduk rata. Sajikan nasi putih, nugget, saus tomat, dan salad sayuran secara terpisah.

Bahan

300 g daging ayam, cincang
2 sdm tepung terigu
2 butir telur, kocok lepas
¼ sdt bubuk lada
¼ sdt bubuk pala
3 siung bawang putih, haluskan
1 sdt garam halus
Minyak untuk menggoreng
60 g tepung terigu
2 butir telur, kocok lepas
60 g tepung panir kasar

Pelengkap

200 g nasi putih, cetak dengan mangkuk kecil
3 lembar daun selada, iris halus
1 buah tomat, potong dadu
1 buah mentimun, potong dadu
60 ml mayones
60 ml saus tomat

Untuk 3 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 971.6	kkal
Protein	: 41.4	g
Lemak	: 66.9	g
Karbohidrat	: 50.5	g

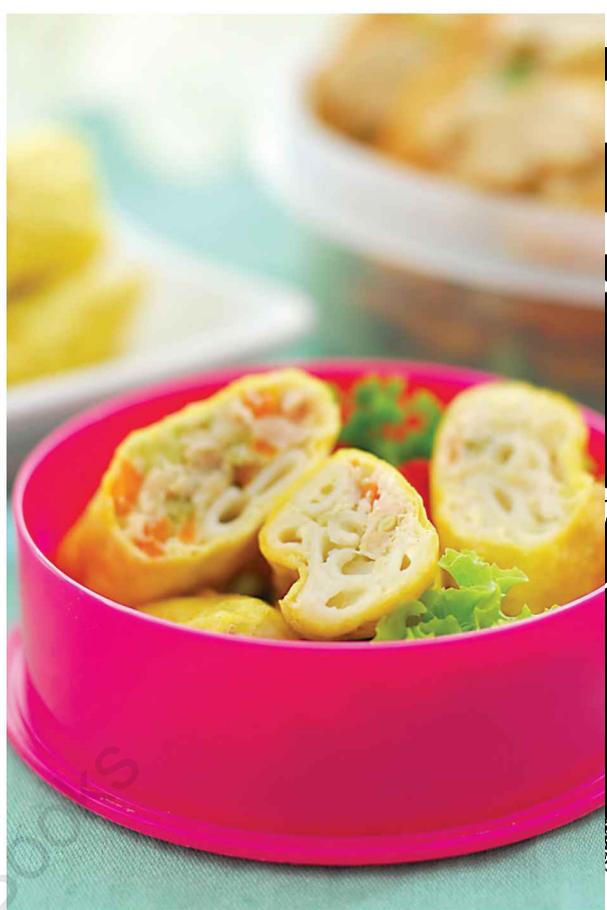
ROLADE SARANG SEMUT

Bahan

- 300 g daging ayam, cincang
- 1 butir telur, kocok lepas
- 2 sdm bawang bombai cincang
- 3 siung bawang putih, haluskan
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk lada
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk pala
- $\frac{1}{2}$ sdt garam halus
- 60 g makaroni, rebus, tiriskan
- 50 g buncis, bersihkan, potong dadu
- 50 g wortel, kupas, potong dadu
- 2 butir telur, buat dadar tipis
- Aluminium foil untuk membungkus

Cara membuat

- Campur daging ayam dengan telur, bawang bombai, bawang putih, lada, pala, dan garam, aduk rata. Tambahkan makaroni, buncis, dan wortel, aduk kembali hingga rata.
- Siapkan aluminium foil, letakkan telur dadar di atasnya. Masukkan 6 sdm adonan daging ayam, bungkus menyerupai lontong.



- Kukus rollade selama 30 menit atau hingga matang, angkat. Potong-potong setelah dingin.

Untuk 3 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 417.4 kkal
Protein	: 33.9 g
Lemak	: 22.8 g
Karbohidrat	: 16.6 g

Tip: sebagai variasi, setelah dikukus, rollade bisa digoreng. Sajikan dengan saus tomat sebagai pelengkap.

ROLLADE TAHU KACANG POLONG



Bahan

- 200 g tahu putih, kukus
- 50 g udang kupas
- 1 butir telur, kocok lepas
- 2 siung bawang putih, cincang kasar
- $\frac{1}{2}$ sdt minyak wijen
- $\frac{3}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- 50 g kacang polong, kukus
- 1 batang seledri, cincang halus
- 1 butir telur, buat dadar tipis

Cara membuat

- Campur tahu, udang, telur, bawang putih, minyak wijen, garam, dan gula, proses dengan food processor sampai halus. Tambahkan kacang polong dan seledri, aduk rata.
- Letakkan telur dadar, ratakan adonan tahu di atasnya. Letakkan wortel kukus di salah satu sisinya, gulung dan padatkan. Bungkus dengan aluminium foil. Kukus sampai matang, angkat. Potong-potong setelah dingin.

Hasil 4 porsi

Tip: rolade juga nikmat jika digoreng terlebih dulu sebelum disajikan.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 103.4	kkal
Protein	: 9.9	g
Lemak	: 5.7	g
Karbohidrat	: 3.6	g

SATE SOSIS BUMBU BALI

Bahan

- 500 g sosis cocktail, kerat-kerat
- 3 sdm minyak untuk menumis
- Haluskan*
- 4 siung bawang merah
- 2 sung bawang putih
- 4 cabai merah
- 4 buah kemiri sangrai
- 1 sdt terasi bakar
- 2 lembar daun jeruk
- 3 buah tomat, potong dadu kecil
- 100 ml air
- 1 sdm gula merah
- ½ sdt garam
- Tusuk satai



Cara membuat

- Tusuk setiap 2 buah sosis dengan satu tusuk satai. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama daun jeruk sampai harum dan matang. Tambahkan air, gula merah, dan garam, biarkan mendidih.
- Masukkan tomat, masak sampai kental. Angkat, oleskan tumisan ke sosis. Panggang sosis sampai matang dan merekah.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 544.7	kkal
● Protein	: 29.7	g
Lemak	: 44.9	g
Karbohidrat	: 4.4	g

SAUGE CASSEROLE



Bahan

- 500 g kentang, belah 4, kukus
- 3 sdm margarin
- 100 g bawang bombai, cincang
- 3 siung bawang putih, cincang
- 250 g tomat, buang kulit, cincang
- 5 sdm saus tomat
- ½ sdt lada hitam
- ½ sdt garam
- 8 buah italian sausage
- 250 g baked bean kaleng, tiriskan
- 200 g paprika hijau, iris

Cara membuat

- Panggang sosis hingga kecokelatan, sisihkan. Lelehkan margarin, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum. Masukkan tomat, saus tomat, lada hitam, dan garam. Masak sambil diaduk hingga tomat layu.
- Masukkan baked bean, sosis, dan paprika. Masak hingga bumbu meresap, angkat. Sajikan dengan kentang kukus.

Untuk 4 orang

Tip: bila anak tidak menyukai kentang kukus, ganti dengan roti atau nasi.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 386.4	kkal
Protein	: 17.4	g
Lemak	: 6.5	g
Karbohidrat	: 67.5	g

SHRIMP NUGGET SAUS HOISIN

Bahan

- 400 g shrimp nugget
- Minyak untuk menggoreng dan menumis
- 4 siung bawang putih, cincang
- 50 g bawang bombai, cincang
- 1 cm jahe, cincang
- 3 buah cabai hijau, iris
- 2 buah jamur shiitake kering, rendam, iris
- 100 ml air
- 2 sdm saus hoisin
- 1 sdm kecap asin
- ½ sdt bubuk lada
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

- Goreng shrimp nugget hingga kuning kecokelatan, angkat. Sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bawang putih, bawang bombai dan jahe hingga harum. Masukkan cabai hijau dan jamur shiitake. Tambahkan air, saus hoisin, kecap asin, lada, dan minyak wijen. Biarkan sampai mendidih. Tuang larutan tepung maizena, masak hingga kental. Angkat.
- Siramkan saus ke atas shrimp nugget.

Untuk 4 orang



Nilai gizi per porsi

Energi	: 308.9	kcal
Protein	: 8.4	g
Lemak	: 30.4	g
Karbohidrat	: 2.5	g

SOSIS BAKAR



Bahan

- 12 buah cocktail sosis, kerat-kerat
- 150 g bawang bombai, potong-potong
- 100 g parika hijau, potong-potong
- 100 g paprika kuning, potong-potong
- 4 sdm saus BBQ
- 2 sdm margarin
- 12 tusuk satai
- Saus tomat
- Saus sambal

Cara membuat

- Tusuk berselang-seling antara sosis, bawang bombai, dan parika. Oles sosis, bawang bombai, dan paprika dengan margarin.
- Panggang di atas bara api. Oles kembali dengan saus BBQ. Panggang kembali hingga sosis matang. Angkat, sajikan dengan saus tomat dan saus sambal.

Hasil 12 buah

Tip: hindari api besar supaya sosis bisa matang dan mengembang sempurna.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 123.2	kkal
Protein	: 7.1	g
Lemak	: 10.1	g
Karbohidrat	: 0.3	g

SOSIS BUMBU HITAM

Bahan

500 g sosis ayam

3 sdm minyak

200 ml air

Haluskan

6 siung bawang merah

3 siung bawang putih

6 buah cabai rawit

6 butir kemiri

5 buah isi kluwak (rebus)

2 cm lengkuas, memarkan

1 batang serai, memarkan

1 lembar daun salam

1 sdt garam

½ sdt gula pasir

350 ml air

1 batang seledri, iris

2 batang daun bawang, iris



Nilai gizi per porsi

Energi	: 529.0	kkal
Protein	: 29.3	g
Lemak	: 44.8	g
Karbohidrat	: 0.6	g

Cara membuat

- Potong-potong sosis ayam, sisihkan. Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama serai, daun salam, dan lengkuas hingga harum dan matang. Tambahkan garam, gula, dan air, biarkan mendidih.
- Masukkan sosis, masak hingga matang. Taburi dengan seledri dan daun bawang.

Untuk 4 orang

SOSIS BUMBU TERIYAKI



Bahan

- 8 batang sosis ayam, potong-potong
- 1 butir bawang bombai, cincang
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 1 buah tomat merah, cincang kasar
- 100 g kacang polong beku, seduh air panas
- 3 sdm saus tomat
- 2 sdm saus sambal
- 2 sdm kecap asin
- 1 sdm saus teriyaki
- ½ sdt bubuk lada
- 3 sdm minyak goreng
- ½ sdt garam

Cara membuat

- Potong sosis ukuran 3 cm, kerat menyilang bagian ujungnya. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih sampai harum dan matang. Masukkan tomat, sosis, dan kacang polong.
- Tambahkan saus tomat, saus sambal, kecap asin, saus teriyaki, lada bubuk, garam dan masak sampai matang. Angkat dan sajikan.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 314.6	kkal
Protein	: 15.6	g
Lemak	: 25.5	g
Karbohidrat	: 5.5	g

SOSIS DAGING BAYAM MERAH

Bahan

200 g daging sapi, has dalam

1 sdm margarin

Haluskan

3 butir bawang merah

2 siung bawang putih

$\frac{1}{4}$ biji pala

$\frac{1}{2}$ sdt lada

1 putih telur

100 ml susu kedelai

2 sdm tepung kanji

$\frac{1}{4}$ sdt garam

$\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

50 g daun bayam merah, cincang halus

1 batang seledri, cincang halus

Cara membuat

- Potong-potong daging sapi, sisihkan. Panaskan margarin, tumis bumbu halus sampai harum, angkat, satukan bumbu tumis bersama daging sapi, putih telur, susu kedelai, tepung kanji, garam, gula pasir, bayam merah, dan seledri. Proses dengan food processor sampai halus.
- Masukkan adonan sosis bayam ke dalam plastik es lilin,



tusuk-tusuk dengan garpu. Rebus sosis bayam sampai matang, angkat. Buka plastik pembungkusnya.

- Panaskan sisa margarin, panggang sosis sampai harum dan kecokelatan. Angkat.

Hasil 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 217.2	kcal
Protein	: 17.5	g
Lemak	: 13.3	g
Karbohidrat	: 6.0	g



SOSIS GORENG MENTEGA

Bahan

- 5 sdm mentega/margarin
- 400 g sosis sapi, potong-potong
- 50 g bawang bombai, cincang
- 3 siung bawang putih, cincang
- 100 ml air
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm kecap inggris
- ½ sdt bubuk lada
- ½ sdt garam
- 150 g brokoli
- 2 batang daun bawang, iris-iris

Cara membuat

- Lelehkan mentega/margarin, masukkan sosis. Masak hingga sosis merekah, angkat. Sisihkan.
- Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum. Masukkan air, kecap manis, kecap inggris, lada, dan garam. Didihkan.
- Masukkan brokoli, sosis, dan daun bawang. Masak sebentar sampai mendidih kembali. Angkat.

Untuk 4 orang

Tip: tumis bawang dengan margarin sisa menggoreng sosis supaya masakan tidak terlalu berminyak.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 552.2	kkal
Protein	: 30.8	g
Lemak	: 46.4	g
Karbohidrat	: 0.9	g

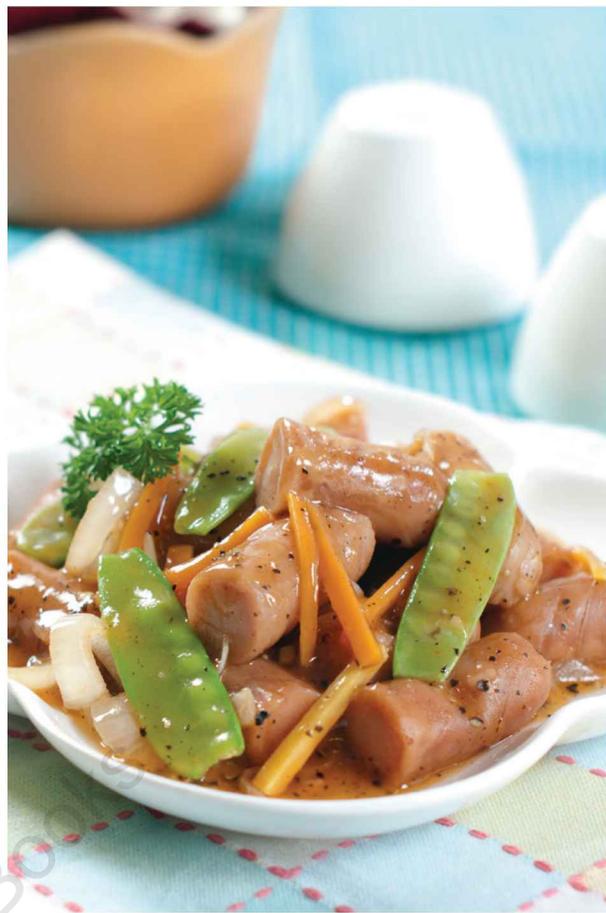
SOSIS LADA HITAM

Bahan

- 400 g sosis ayam cocktail, kerat-kerat
- 5 sdm margarin
- 150 g bawang bombai, iris
- 3 siung bawang putih, cincang
- 2 cm jahe, cincang
- 150 g wortel, potong seukuran korek api
- 100 g kapri
- 50 ml air
- 2 sdm saus tomat
- 1 sdm kecap manis
- ½ sdt lada hitam, tumbuk kasar
- 1 sdt garam
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

- Kerat-kerat sosis, goreng dengan margarin sampai setengah matang. Sisihkan.
- Panaskan sedikit margarin, tumis bawang bombai, bawang putih, dan jahe sampai harum. Masukkan wortel, kapri, air, saus tomat, kecap, lada, dan garam. Masak hingga wortel setengah matang.



- Masukkan sosis dan tuang larutan maizena, masak hingga saus kental. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 492.8	kkal
Protein	: 25.5	g
Lemak	: 39.0	g
Karbohidrat	: 8.5	g

Tip: sosis cocktail dipilih karena bentuknya kecil sehingga disukai anak-anak. Bila tidak ada, gunakan sosis biasa yang dipotong seukuran sosis cocktail.

SOSIS LILIT MI



Bahan

- 6 buah sosis sapi
- 100 g mi telur
- ½ sdt bubuk lada
- 50 ml saus tomat
- 1 buah mentimun, potong bulat
- 1 buah tomat, potong bulat
- Minyak untuk menggoreng

Cara membuat

- Potong sosis menjadi dua, kerat setiap ujung sosis. Seduh mi dengan air panas, tiriskan. Bagi mi menjadi dua belas bagian.
- Ambil satu bagian mi, lilitkan ke tengah sosis.
- Panaskan minyak, goreng sosis hingga matang dan mi berwarna kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan. Sajikan dengan saus tomat, mentimun, dan tomat.

Untuk 6 orang

Tip: saat menggoreng, gunakan tongue penjepit agar mi tidak terlepas dari sosis.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 346.3	kkal
Protein	: 9.0	g
Lemak	: 30.1	g
Karbohidrat	: 13.3	g

STEAK TEMPE SAUS KEJU

Bahan

- 300 g tempe kukus, haluskan
- 2 sdm tepung maizena
- 1 sdm irisan daun bawang
- 1 butir telur, kocok lepas
- 3 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt garam halus
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk pala
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk lada
- 60 g tepung terigu
- 2 butir telur, kocok lepas
- 60 g tepung panir
- Minyak untuk menggoreng
- 1 sdm margarin
- 1 sdm bawang bombai cincang
- 150 ml kaldu sapi/ayam
- 40 g jamur kancing, cincang
- 100 g keju mozzarella, parut
- $\frac{1}{4}$ sdt garam halus
- 2 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

- Campur tempe dengan tepung maizena, daun bawang, telur, garam, pala, lada, dan bawang putih. Aduk rata.
- Pipihkan adonan 1 cm, lumuri dengan tepung terigu. Celupkan adonan ke dalam telur, gulingkan ke atas tepung panir. Goreng



steak tempe sampai matang kedua sisinya.

- Saus keju: panaskan margarin, tumis bawang bombai hingga harum. Tambahkan kaldu, jamur, keju, dan garam, aduk rata. Tuang larutan maizena, masak hingga mendidih dan kental. Angkat,

Untuk 3 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 897.3	kkal
Protein	: 40.0	g
Lemak	: 62.3	g
Karbohidrat	: 49.9	g

SATAI NUGGET MIE

Bahan

150 g mi telur, rebus sampai
matang

3 butir telur, kocok lepas

100 g daging ayam giling

100 ml susu

½ sdt garam

Tusuk satai secukupnya

Saus (aduk menjadi satu)

3 sdm saus tomat

1 sdm kecap manis

1 sdm saus sambal

3 sdm margarin, cair

Cara membuat

- Satukan mi, telur kocok, daging ayam, susu, dan garam, aduk rata.
- Siapkan loyang persegi, oles bagian dalamnya dengan minyak tipis-tipis. Tuang adonan mi, ratakan. Kukus adonan mi selama 30 menit atau sampai matang dan padat. Angkat dan dinginkan.
- Potong-potong nugget mi, tusuk dengan tusuk satai. Panggang di atas bara kecil sambil sesekali dioles dengan saus.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi : 508.7 kkal

● Protein : 22.0 g

Lemak : 36.4 g

Karbohidrat : 25.2 g

STROGANOFF SISIS

Bahan

150 g bawang bombai
2 siung bawang putih, cincang
2 sdm minyak untuk menumis
3 sdm tepung terigu
2 sdm pasta tomat
2 buah tomat, cincang
400 ml kaldu
150 g paprika hijau, potong dadu
100 g jamur kancing kaleng, iris
½ sdt bubuk pala
½ sdt bubuk lada
1 sdt garam
400 g sosis sapi, potong-potong
50 ml yogurt plain

Cara membuat

- Cincang bawang bombai, tumis bersama bawang putih hingga harum. Masukkan terigu, pasta tomat, dan tomat cincang. Aduk rata.
- Tuang kaldu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk agar tidak menggumpal. Masukkan paprika, jamur, pala, lada, dan garam, masak hingga mendidih.
- Masukkan sosis dan yogurt, teruskan memasak hingga kental. Angkat, sajikan dengan nasi hangat atau kentang goreng.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 477.0	kkal
Protein	: 26.4	g
Lemak	: 36.2	g
Karbohidrat	: 10.7	g



SUP BAKSO AYAM



Bahan

Bakso ayam

- 250 g daging ayam giling
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 cm jahe, haluskan
- 1 sdt minyak wijen
- ½ sdt garam
- 4 sdm tepung kanji
- 1 putih telur
- Minyak goreng untuk menggoreng

Kuah

- 2 sdm minyak goreng
- 1 sdt minyak wijen
- 3 siung bawang putih, memarkan
- 1.500 ml kaldu ayam
- ½ sdt bubuk lada
- ½ sdm bumbu kaldu instan
- 1 sdt garam

- 1 batang wortel, iris serong
- 75 g kapri muda
- 50 g soun kering, rendam sampai mengembang, potong-potong
- 1 sdm bawang goreng, untuk taburan

Cara membuat

- Bakso: campur daging ayam giling bersama daun bawang, bawang putih, jahe, minyak wijen, garam, telur, dan tepung kanji. Bentuk adonan daging ayam giling menjadi bola-bola, kukus sampai matang. Sisihkan.
- Kuah: panaskan minyak goreng dan minyak wijen, tumis bawang putih sampai harum. Beri kaldu ayam, lada, dan garam.
- Masukkan wortel, kapri, dan bakso ayam, masak sampai semua bahan matang. Masukkan soun, aduk sebentar lalu angkat. Tabur kuah bakso dengan bawang merah goreng

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 552.3	kkal
Protein	: 18.5	g
Lemak	: 43.1	g
Karbohidrat	: 23.5	g

SUP PUYUH KEMBANG KOL

Bahan

- 1 batang kembang kol ukuran kecil
- 750 ml air kaldu ayam
- 1 tomat, potong dadu
- 10 butir telur puyuh rebus, kupas
- 1 batang seledri, iris halus
- 1 buah egg tofu/ tahu sutra, potong-potong
- $\frac{3}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir

Cara membuat

- Potong-potong kembang kol, cuci bersih. Sisihkan.
- Didihkan air kaldu bersama kembang kol dan tomat, masak hingga matang. Tambahkan telur puyuh, seledri, dan tofu, masak kembali hingga mendidih.
- Beri garam dan gula, aduk rata. Angkat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 81.7	kkal
Protein	: 6.9	g
Lemak	: 4.7	g
Karbohidrat	: 2.5	g



TAHU GULUNG DAGING



Bahan

Kulit

2 butir telur, kocok lepas

1 sdm susu bubuk

50 ml air

Isi

150 g daging sapi giling

250 g tahu putih, haluskan

2 butir telur ayam, kocok lepas

1 sdm susu bubuk

2 siung bawang putih, haluskan

1 batang daun bawang, iris tipis

1 batang seledri, iris halus

1 buah tomat, cincang

½ sdt garam halus

Cara membuat

- Campur semua bahan kulit, aduk rata. Buat empat buah dadar, sisihkan.
- Isi: sangrai daging giling dengan api kecil sampai agak kering, angkat. Camur daging giling dengan semua bahan isi, aduk rata.
- Bagi adonan isi menjadi empat sama banyak. Ratakan setiap bagian isi di atas setiap dadar. Gulung dadar, bungku dengan aluminium foil. Kukus selama 30 menit atau sampai matang dan padat. Angkat. Sajikan dengan saus tomat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 82.1	kkal
Protein	: 5.9	g
Lemak	: 4.2	g
Karbohidrat	: 4.7	g

TAHU GEPENG

Bahan

- 1 potong tahu cina, haluskan
- 2 butir telur ayam, kocok lepas
- 125 g tepung terigu
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 12 ekor udang ukuran sedang, kupas, cincang
- Minyak untuk menggoreng
- Haluskan
 - 4 butir bawang merah
 - 1 siung bawang putih
 - ½ sdt merica butir
 - 1 sdt garam
 - ½ sdt gula pasir

Cara membuat

- Satukan tahu, telur, tepung terigu, daun bawang, dan bumbu halus, aduk rata. Tambahkan udang cincang, aduk kembali sampai rata.
- Siapkan sendok sayur ukuran sedang, selupkan ke dalam minyak goreng yang dipanaskan dengan api sedang. Diamkan sebentar sampai sendok menyerap panas. Keluarkan sendok sayur dari minyak panas, tuang adonan tahu ke dalamnya.



- Celupkan sendok sayur kembali ke dalam minyak panas. Diamkan sampai tahu matang dan bisa dilepas dari sendok. Lanjutkan menggoreng sampai tahu berwarna kuning kecokelatan. Tiriskan.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 354.3	kkal
Protein	: 9.3	g
Lemak	: 35.8	g
Karbohidrat	: 3.0	g

TELUR SEMBUNYI



Bahan

- 4 buah kentang, cuci bersih
- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- 100 g tahu putih, haluskan
- 100 g udang, cincang
- 2 sdm irisan daun bawang
- 1 sdm margarin, lelehkan
- Haluskan*
- 4 butir bawang merah
- 3 siung putih
- 2 butir kemiri
- $\frac{1}{4}$ sdt lada
- $\frac{1}{4}$ sdt pala
- 1 sdt garam halus
- 8 buah telur puyuh, rebus, kupas
- Aluminium foil untuk membungkus

Cara membuat

- Belah kentang menjadi dua bagian, potong sedikit bagian bawahnya agar bisa berdiri tegak. Kukus kentang sampai matang dan empuk. Keruk bagian tengah kentang sampai terbentuk lubang.
- Haluskan sisa kerukan kentang, campur dengan telur, tahu, udang, irisan daun bawang, margarin, dan semua bumbu, aduk rata. Ambil satu buah kentang, isi tengahnya dengan adonan isi. Tambahkan satu butir telur puyuh. Rapikan bentuknya.
- Bungkus kentang dengan aluminium foil, biarkan terbuka pada bagian isinya. Panggang selama 20 menit pada suhu 170° C atau hingga matang. Angkat, dinginkan.

Hasil 8 buah

Nilai gizi per porsi

Energi	: 117.3	kkal
Protein	: 6.6	g
Lemak	: 2.8	g
Karbohidrat	: 16.6	g

TEKWAN BANDENG

Bahan

Tekwan

- 250 g daging ikan bandeng, cincang halus
- 4 sdm air
- 1 sdt garam
- ½ sdt bubuk lada
- 2 sdm tepung terigu
- 100 g tepung kanji

Kuah

- 1.500 ml air
- ½ sdt kaldu jamur/
- 3 sdm minyak goreng

Haluskan

5 butir bawang merah

3 siung bawang putih

½ sdt lada

1 sdt tongcai

1 sdm ebi

Garam secukupnya

150 g daging ikan bandeng, cincang kasar

10 sedap malam kering, rendam air panas

5 buah jamur kuping

100 g bengkuang, kupas, potong seukuran korek api

1 batang daun bawang, iris halus

50 g soun kecil soun, rendam air hangat, potong-potong

Cara membuat

- Tekwan: satukan semua bahan



aduk rata. Cubit-cubit adonan, rebus sampai terapung, tiriskan.

- Kuah: didihkan air dan kaldu jamur, kecilkan apinya. Tumis bumbu halus dan bandeng sampai matang. Masukkan tumisan ke dalam kaldu mendidih.
- Masukkan sisa bahan, tekwan, dan daun bawang. Diamkan sampai mendidih kembali. Angkat, sajikan bersama soun dan bawang goreng.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 300.2	kkal
Protein	: 12.1	g
Lemak	: 9.2	g
Karbohidrat	: 41.2	g



UDANG GULUNG DAGING

Bahan

- 200 gr udang giling
- 1 kuning telur
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdt gula pasir
- 1½ sdm saus tiram
- 1 sdt minyak wijen
- ½ sdt bubuk lada
- ½ sdt garam
- 200 g udang jerbung,
kupas, sisakan ekornya
- 100 g beef bacon

Cara membuat

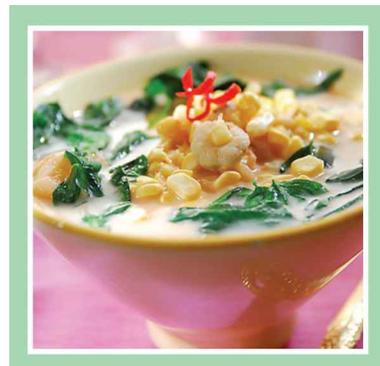
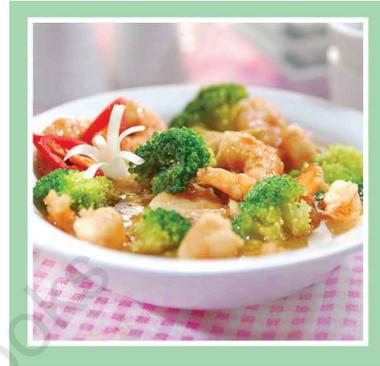
- Campur daging udang giling dengan telur, bawang putih, gula pasir, saus tiram, minyak wijen, lada, dan garam. Aduk rata.
- Ambil udang jerbung, kerat-kerat bagian bawahnya supaya tidak melengkung saat dimasak. Tutup dengan satu sendok makan adonan udang giling, biarkan ekor udang tetap di luar. Gulung udang bungkus dengan selembar beef bacon, ikat dengan benang katun.
- Panggang daging dalam oven bersuhu 160°C selama 30 menit atau sampai matang, keluarkan. Sajikan dengan saus sambal.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	:	137.9	kkal
Protein	:	22.7	g
Lemak	:	4.0	g
Karbohidrat	:	1.5	g

SAYUR SEHAT UNTUK ANAK ANAK



ASEM-ASEM BUNCIS



Bahan

- 150 g buncis, pilih yang muda
- 175 g daging sapi (daging sup)
- 600 ml air untuk merebus daging
- 1 mata asam jawa
- 2 sdm minyak untuk menumis
- Iris tipis*
- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 3 butir tomat hijau
- 1 buah cabai merah besar, buang bijinya
- 1 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 3 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- 1 sdm bawang goreng, untuk taburan

Cara membuat

- Siangi buncis, potong-potong 1 cm, sisihkan. Potong-potong daging, rebus bersama asam jawa sampai benar-benar empuk. Takar kaldunya sebanyak 400 ml.
- Panaskan minyak, tumis bumbu iris, daun salam, dan lengkuas sampai harum dan matang. Masukkan daging rebus, kecap, dan garam, aduk rata.
- Tuang air kaldu, aduk dan masak sampai mendidih, angkat. Taburi dengan bawang goreng.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 178.4	kkal
Protein	: 12.4	g
Lemak	: 13.0	g
Karbohidrat	: 3.3	g

Tip: daging sapi yang bisa dipakai adalah sandung lamur atau has dalam bila ingin menghindari lemak.

BOBOR BAYAM KACANG PANJANG

Bahan

- 200 g bayam
 - 6 utas kacang panjang
 - 100 g tempe
 - 400 ml santan cair
 - 1 lembar daun salam
 - 2 cm lengkuas, memarkan
- Haluskan*
- 3 butir bawang merah
 - 2 siung bawang putih
 - 1 butir kemiri
 - 1 cm kencur
 - 1½ sdt garam
 - 1 sdt irisan gula merah
- Bawang goreng untuk taburan

Cara membuat

- Petik daun bayam dan batang mudanya. Potong-potong kacang panjang, dan potong tempe ukuran dadu. Sisihkan.
- Didihkan santan bersama daun salam dan lengkuas, aduk/timba-timba santannya sampai mendidih. Masukkan bumbu halus dan tempe, kecilkan apinya.
- Masukkan kacang panjang, masak sampai mendidih. Tambahkan bayam, aduk-aduk sampai sayuran matang.



Angkat, taburi dengan bawang goreng.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 179.5	kkal
Protein	: 7.8	g
Lemak	: 12.1	g
Karbohidrat	: 13.6	g

Tip: hindari memanaskan sayur bayam kembali supaya kandungan gizinya tidak rusak.



BOBOR TERUNG

Bahan

400 ml santan sedang
2 cm lengkuas
2 cm jahe
1 lembar daun salam

Haluskan

4 butir bawang merah
1 siung bawang putih
1 sdt ketumbar
1 sdm ebi, rendam air panas sampai mengembang, tiriskan
1 potong tahu putih, goreng, potong seukuran dadu
250 g terung ungu, potong-potong (dengan kulitnya)

Cara membuat

- Didihkan santan bersama lengkuas, jahe, daun salam dengan api kecil sambil diaduk supaya santan tidak pecah.
- Masukkan bumbu halus dan tahu goreng. Teruskan mengaduk sampai santan mendidih.
- Masukkan terung, aduk dan masak sampai terung matang. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 150.1	kkal
Protein	: 5.1	g
Lemak	: 11.4	g
Karbohidrat	: 9.2	g

Tip: gunakan terung ungu supaya tidak lembek.

CAH UDANG BROKOLI

Bahan

- 200 g udang segar, ukuran sedang
- ½ buah jeruk nipis, ambil airnya
- 200 g brokoli, potong-potong
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 2 siung bawang putih, memarkan
- 1 cm jahe, iris bentuk korek api
- 2 sdm saus tiram
- ½ sdt bubuk lada
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 100 ml air kaldu ayam
- 1 sdm bawang putih goreng, untuk taburan

Cara membuat

- Kupas udang, sisakan ekor, dan kerat punggungnya. Aduk dengan air jeruk nipis, sisihkan. Rendam potongan brokoli dengan larutan air garam, diamkan selama 15 menit, bilas. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Beri saus tiram, lada, garam, dan gula pasir. Masukkan udang, aduk sampai kemerahan.



- Masukkan brokoli, tuang air kaldu ayam. Masak sampai brokoli matang. Angkat dan taburkan bawang putih goreng.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 119.6	kcal
Protein	: 10.1	g
Lemak	: 8.1	g
Karbohidrat	: 1.6	g

Tip: merendam brokoli dengan air garam untuk mengeluarkan ulat sayuran dan kotoran lainnya.

CAISIM PUTREN BUMBU TAUCO



Bahan

- 200 g caisim
- 150 g jagung putren
- 8 butir bakso ikan
- 3 sdm minyak untuk menumis
- Iris tipis*
- 4 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 buah cabai hijau besar, buang biji
- 1 buah cabai merah besar, buang biji
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 lembar daun salam
- 2 sdm taucu manis
- 150 ml air
- 1 sdt garam
- ½ sdt bubuk lada
- 1 sdt bubuk kaldu ayam

Cara membuat

- Potong-potong caisim berikut batangnya, dan iris serong jagung putren. Sisihkan. Belah-belah bakso ikan. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu iris, lengkuas, dan daun salam sampai harum. Tambahkan taucu, jagung putren, dan bakso ikan.
- Tambahkan air, garam, lada, dan kaldu ayam. Aduk sampai mendidih. Masukkan caisim, aduk sebentar kemudian angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 316.2 kkal
Protein	: 15.9 g
Lemak	: 25.8 g
Karbohidrat	: 6.2 g

Tip: masak caisim dengan api besar dan waktu singkat supaya tidak pahit.

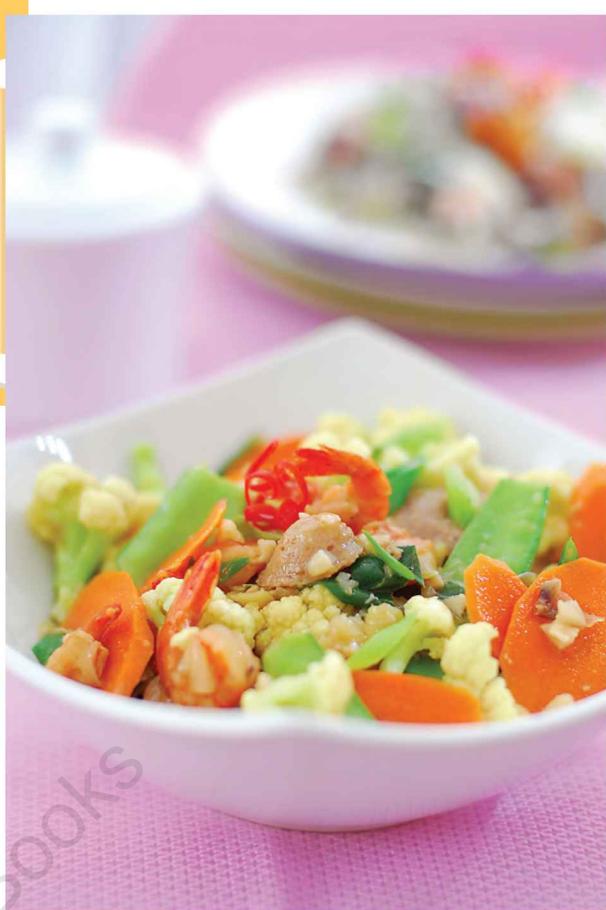
CAPCAY

Bahan

- 150 g wortel, kupas
- 100 g jagung putren
- 100 g kol
- 100 g kembang kol, potong-potong
- 100 g jamur merang, iris tipis
- 1 ikat caisim, potong-potong
- 2 tangkai daun bawang, potong-potong
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 3 siung bawang putih, memarkan
- ½ butir bawang bombai, belah-belah
- 200 g daging ayam, iris kecil-kecil
- 2 potong ampela rebus, iris-iris
- 2 potong hati ayam rebus, iris-iris
- 6 butir bakso sapi, iris-iris
- 1 sdm kecap ikan
- 2 sdm kecap asin
- ½ sdt bubuk lada
- ½ sdt garam
- 250 ml air kaldu ayam
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

- Siangi sayuran, rendam sebentar dalam air garam. Tiriskan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang bombai sampai harum dan kekuningan.



Masukkan daging ayam, aduk sampai berubah wana. Tambahkan ampela, hati, dan bakso. Aduk sampai rata.

- Beri kecap ikan, kecap asin, lada, dan garam. Masukkan sayuran, beri air kaldu ayam, masak sampai mendidih dan matang.
- Tuang larutan maizena ke dalamnya. Aduk kembali sampai kuah kental, angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 482.3	kkal
Protein	: 33.	g
Lemak	: 33.6	g
Karbohidrat	: 11.2	g

HUTSOPT



Bahan

- 250 g daging sapi has dalam
- ½ butir bawang bombai, belah-belah
- 1 sdt garam
- ½ sdt lada hitam, tumbuk kasar
- 500 ml air
- 200 g wortel, kupas, besar
- 200 g kentang, kupas, besar
- 2 sdm margarin atau mentega
- 1 sdm bawang merah goreng, untuk taburan

Cara membuat

- Potong-potong daging sapi, seukuran dengan wortel dan kentang. Masukkan daging ke dalam panci yang dasarnya tebal. Beri bawang bombay, garam, lada hitam, dan air. Tutup panci, masak sampai daging mulai empuk.

- Masukkan wortel dan kentang, Tutup panci. Masak kembali dengan api kecil sampai semua bahan matang serta air menyusut. Angkat.
- Beri margarin/mentega ke dalam masakan selagi panas, aduk sampai margarine/meleleh dan tercampur rata. Angkat, sajikan hangat dengan taburan bawang goreng.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 263,0 kkal
Protein	: 17.6 g
Lemak	: 15.05 g
Karbohidrat	: 13.7 g

KAILAN BUMBU NONYA

Bahan

- 350 g kailan
- Minyak untuk menumis dan menggoreng
- 2 siung bawang putih, memarkan, cincang halus
- 1 sdt minyak wijen
- 1 sdm kecap asin
- ½ sdt gula pasir
- ½ sdt garam
- 1 sdm ebi, rendam air panas, cincang
- 1 sdm bawang merah goreng.

Cara membuat

- Potong daun kailan, singkirkan batangnya. Gulung daun kailan, iris tipis-tipis.
- Goreng irisan daun kailan dalam minyak panas sampai kering, tiriskan. Serap minyaknya dengan tisu dapur.
- Panaskan 2 sendok makan minyak goreng dan minyak wijen, tumis bawang putih sampai harum. Tambahkan



kecap asin, gula pasir, garam, dan ebi. Masukkan kailan goreng, aduk sampai rata dan tumisan mengering. Angkat, taburkan bawang goreng.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 292.3	kkal
Protein	: 3.6	g
Lemak	: 31.4	g
Karbohidrat	: 2.3	g

Tip: goreng kailan sedikit demi sedikit sampai benar-benar kering.

KATUK BUMBU GURIH



Bahan

- 200 gram daun katuk (\pm 2 ikat)
- 100 gram udang ukuran kecil
- 500 ml santan dari $\frac{1}{2}$ butir kelapa
- 1 tongkol jagung manis

Haluskan

- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 buah cabai merah besar, buang bijinya
- $\frac{1}{2}$ butir tomat merah
- 1 sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara membuat

- Petik daun katuk dan tangkainya yang muda, sisihkan. Kupas udang sampai bersih, sisihkan kulitnya. Iris bulir jagung manis, sisihkan.
- Didihkan santan, bumbu halus, kulit, dan kepala udang dengan api kecil sambil diaduk sampai santan mendidih dan beraroma, angkat. Saring, didihkan santan kembali.
- Masukkan daun katuk, udang, dan jagung manis, aduk rata. Masak sampai sayuran matang. Angkat.

Untuk 4 orang

Tip: didihkan santan dengan api kecil sambil sesekali diaduk.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 197.6	kkal
Protein	: 8.5	g
Lemak	: 13.4	g
Karbohidrat	: 14.9	g

KIMLO

Bahan

- ¼ ekor ayam
- 1 liter air
- 2 tangkai daun bawang
- 1 tangkai seledri,
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 4 siung bawang putih, memarkan
- 2 cm jahe, memarkan
- 150 g udang kecil, cincang
- ½ sdt bubuk lada
- 1 sdt garam
- 2 sdm kecap manis
- 1 batang wortel, potong-potong
- ¼ bengkuang, kupas, iris seukuran korek api
- 20 g jamur kuping kering, rendam air panas, iris tipis
- 10 tangkai sedap malam, rendam air panas, simpul
- 30 gram soun

Cara membuat

- Rebus ayam bersama daun bawang dan seledri sampai matang. Saring kaldunya. Suwir-suwir daging ayam kecil-kecil, didihkan kembali bersama kaldunya.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Masukkan udang



cincang, angkat. Masukkan ke dalam rebusan kaldu. beri lada, garam, dan kecap manis.

- Masukkan wortel, bengkuang, jamur kuping, dan sedap malam. Masak sambil sesekali sampai sayuran matang. Tambahkan soun, aduk sebentar kemudian angkat. Taburi dengan bawang goreng.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 312.6	kkal
Protein	: 23.9	g
Lemak	: 19.7	g
Karbohidrat	: 8.9	g

OSENG BUNCIS UDANG



Bahan

- 250 g buncis, siangi
- 200 g udang basah ukuran kecil
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 1 cm jahe muda, iris-iris
- 1 buah cabai merah besar, buang bijinya, iris serong
- 1 sdm kecap manis
- 2 sdm kecap asin
- ½ sdt kaldu ayam bubuk

Cara membuat

- Iris buncis serong memanjang, sisihkan. Kupas kulit udang sampai bersih, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih, jahe, dan cabai merah sampai harum. Tambahkan kecap manis, kecap asin, dan kaldu ayam.
- Masukkan udang, aduk sampai kemerahan. Masukkan buncis, aduk sampai matang. Angkat.

Untuk 4 orang

Tip: tumis buncis dengan api besar supaya matang namun tetap renyah.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 130.5	kkal
Protein	: 10.3	g
Lemak	: 8.1	g
Karbohidrat	: 5.3	g

OSENG KACANG PANJANG TELUR ASIN

Bahan

- 200 g kacang panjang,
- 1 tongkol jagung muda
- 2 sdm minyak goreng
- 1 sdt minyak wijen
- 2 siung bawang putih, cincang
- ½ butir bawang bombai, iris tipis
- 1 butir tomat, cincang kasar
- 1 buah cabai merah besar, buang bijinya, iris kasar
- 1 butir telur bebek asin mentah, kocok lepas
- 50 ml air kaldu ayam
- 1 sdm saus tiram

Cara membuat

- Potong-potong kacang panjang seukuran jari, sisihkan. Iris bulir jagung, sisihkan.
- Panaskan minyak goreng dan minyak wijen, tumis bawang putih, bawang bombai, tomat dan cabai rawit sampai harum dan matang. Masukkan telur asin, aduk sampai membutir.
- Beri air kaldu dan saus tiram. Masukkan buncis dan jagung manis, masak sampai buncis matang. Angkat.

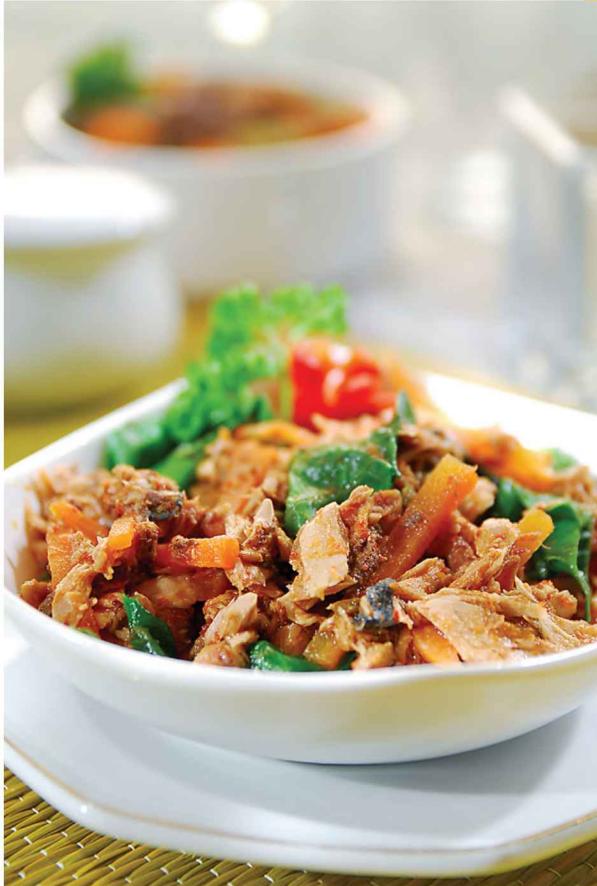
Untuk 4 orang

Tip: masukkan jagung beberapa saat sebelum masakan diangkat. Memasak jagung dalam waktu lama akan menyebabkannya menjadi keras.

Nilai gizi per porsi

Energi	:	108.9	kkal
Protein	:	3.4	g
Lemak	:	7.9	g
Karbohidrat	:	7.8	g





OSENG PINDANG DAUN BAYAM

Bahan

250 g daging pindang tongkol
2 sdm minyak untuk menumis

Haluskan

3 butir bawang merah
1 siung bawang putih
1 buah cabai merah besar, buang biji
1 cm lengkuas, memarkan
1 lembar daun salam
1 batang wortel, iris bentuk korek
api
200 gram daun bayam
150 ml air
1 sdt garam
½ sdt gula pasir

Cara membuat

- Sisihkan tulang pindang tongkol, suwi-suwir halus dagingnya. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama lengkuas dan daun salam sampai harum dan matang. Masukkan wortel dan daging ikan pindang, aduk rata.
- Tambahkan daun bayam, air, garam, dan gula pasir. Masak sampai air terserap habis. Angkat.

Untuk 4 orang

Tip: aduk pindang tongkol dengan 1 sdm air jeruk nipis untuk mengurangi aromanya.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 136.1	kcal
Protein	: 16.9	g
Lemak	: 27.0	g
Karbohidrat	: 4.7	g

PELEcing KANGKUNG

Bahan

- 1 ikat kangkung akar (\pm 200 g)
- 3 sdm minyak untuk menumis
- Haluskan*
- 7 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 1 butir tomat merah
- 1 cabai merah besar, buang bijinya
- 2 butir kemiri
- 1 sdt terasi matang
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- 150 g udang peci, kupas
- $\frac{1}{2}$ buah jeruk nipis, ambil airnya

Cara membuat

- Petik kangkung, potong-potong batang mudanya. Masukkan ke dalam air mendidih, angkat segera. Siram dengan air dingin matang.
- Panaskan minyak, tumis bumbu halus sampai harum dan matang. Masukkan udang, tumis sampai matang. Angkat, campur bumbu tumis dengan kangkung.
- Percikan air jeruk nipis, aduk sampai kangkung dan bumbu rata.

Untuk 4 orang

Tip: tumis kangkung dengan api besar, supaya tetap renyah. Segera angkat dari api setelah bumbu rata.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 103.7	kkal
Protein	: 7.4	g
Lemak	: 7.9	g
Karbohidrat	: 1.5	g



SAPO TAHU



Bahan

- 150 g cumi-cumi
- 150 gram teripang kering
- 3 buah jamur hioko kering
- 200 g tahu telur , potong-potong
- Minyak untuk menggoreng dan menumis
- 2 siung bawang putih, memarkan
- 1 cm jahe, memarkan
- 150 ml air kaldu ayam
- 1 sdt minyak wijen
- 2 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap asin
- 1 buah wortel, iris serong tipis
- 2 batang daun bawang, iris 1 cm
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan 50 ml air

Cara membuat

- Bersihkan cumi-cumi, potong dagingnya melebar. Kerat-kerat

dagingnya, sisihkan. Rebus teripang kering sampai mekar, angkat, potong-potong. Seduh jamur hioko dengan air panas, iris memanjang, sisihkan.

- Goreng tahu telur sampai kekuningan, angkat. Panaskan sedikit minyak sisa menggoreng tahu, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Masukkan wortel, tahu goreng, cumi-cumi, teripang, jamur hoiko, dan daun bawang.
- Beri air kaldu, minyak wijen, saus tiram, angciu, dan kecap asin. Tutup panci, masak dengan api kecil sampai mendidih. Masukkan larutan tepung maizena, aduk sampai kuah kental. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 416.3	kkal
Protein	: 20.7	g
Lemak	: 35.4	g
Karbohidrat	: 5.5	g

SAWI KAPRI BUMBU KARI

Bahan

- 150 g sawi putih
- 150 gram kapri
- 75 gram udang basah
- 3 sdm minyak untuk menumis
- Iris tipis*
- 4 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ butir bawang bombai
- 1½ sdt bubuk kari
- 1 sdt bubuk lada
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 150 ml air kaldu ayam

Cara membuat

- Potong-potong sawi putih besar-besar dan siangi kapri. Sisihkan. Kupas udang, sisakan ekornya. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bumbu iris sampai harum dan layu. Masukkan udang, aduk sampai kemerahan. Tambahkan bubuk kari, lada, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
- Masukkan sawi, kapri, dan air kaldu ayam. Masak sampai mendidih dan sayuran layu. Angkat.

Untuk 4 orang

Tip: tumis sayuran dengan api besar supaya lekas matang dan udang tidak menjadi liat.



Nilai gizi per porsi

Energi	: 121.5	kkal
Protein	: 6.2	g
Lemak	: 7.9	g
Karbohidrat	: 7.4	g

SAYUR BAKSO KEMBANG TAHU



Bahan

- 150 g daging tetelan
- Air untuk merebus
- 3 sdm minyak untuk menumis
- 4 siung bawang putih, memarkan
- 3 cm jahe, memarkan
- 1.000 ml air kaldu sapi (rebusan daging tetelan)*
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- ½ sdt bubuk lada
- ½ potong tahu putih/cina
- ½ lembar kembang tahu, rendam sampai lunak, potong-potong
- 6 butir bakso sapi, belah-belah
- 1 ikat caisim, potong-potong
- Bawang merah goreng untuk taburan

Cara membuat

- Rebus daging tetelan sampai empuk. Angkat, potong daging kecil-kecil. Saring kaldunya, didihkan kembali bersama daging tetelan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe sampai kuning dan harum. Masukkan ke dalam rebusan daging tetelan. Tambahkan kecap manis, garam, dan merica, masak sampai mendidih.
- Masukkan tahu putih, kembang tahu, dan bakso. Masak sampai bakso matang dan terapung. Masukkan caisim, aduk dan diamkan sebentar. Angkat, taburi dengan bawang goreng.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 378.3	kkal
Protein	: 26.8	g
Lemak	: 29.2	g
Karbohidrat	: 2.05	g

SAYUR KACANG MERAH

Bahan

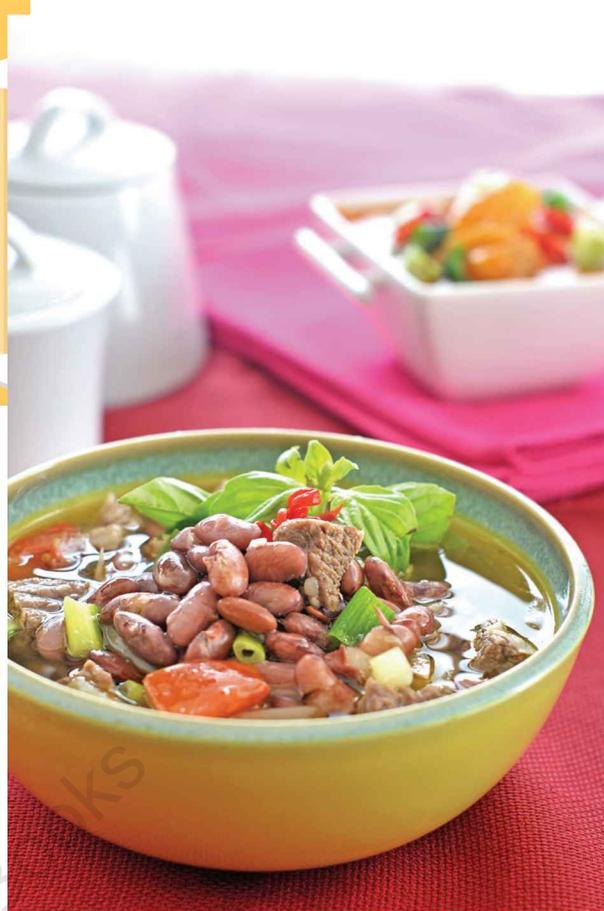
- 600 g kacang merah segar
- 5 liter air
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- $\frac{1}{2}$ cm asam jawa
- $\frac{1}{2}$ sdt terasi matang, haluskan
- 1 sdt garam
- 1 sdm irisan gula merah
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 1 batang daun bawang, potong-potong

Cara membuat

- Rebus kacang merah dengan 1 air sampai setengah matang. Tambahkan bawang merah, asam jawa, garam, gula merah, lengkuas, dan daun salam. Tutup panci, masak dengan api kecil sampai kacang benar-benar empuk.
- Masukkan daun bawang, lanjutkan memasak sampai kacang matang dan empuk. Angkat.

Untuk 4 orang

Tip: rendam kacang merah dengan air selama 1 jam untuk mengurawi waktu memasaknya.



Nilai gizi per porsi

Energi	: 512.3	kkal
Protein	: 34.5	g
Lemak	: 1.9	g
Karbohidrat	: 92.8	g



SAYUR LOBAK BAKSO IKAN

Bahan

- 2 buah lobak ukuran sedang
- 10 buah bakso ikan
- Minyak untuk menggoreng dan menumis
- 4 siung bawang putih, memarkan
- 2 cm jahe, memarkan
- 1.000 ml air kaldu ayam
- 1 buah wortel, potong-potong
- 1 sdt bubuk lada
- 1½ sdm kecap ikan
- ½ sdt garam
- 30 g soun (1 bungkus kecil)
- 2 tangkai daun ketumbar, petik daunnya
- Bawang putih goreng, untuk taburan

Cara membuat

- Kupas lobak, rebus sampai matang, angkat. Iris-iris lobak, sisihkan. Iris-iris bakso ikan, goreng sampai kuning kecokelatan. Sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak sisa menggoreng bakso, tumis bawang putih dan jahe sampai harum. Tuang kaldu ayam dan masukkan wortel. Beri lada, kecap ikan, dan garam. Masak sampai mendidih dan wortel matang.
- Masukkan lobak rebus, bakso ikan, dan daun ketumbar. Kecilkan api dan biarkan mendidih. Angkat, taburi dengan bawang putih goreng.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 587.8	kkal
Protein	: 19.0	g
Lemak	: 53.1	g
Karbohidrat	: 9.5	g

SAYUR SANTAN LABU KUNING

Bahan

- 300 g labu kuning, kupas
- 1 ekor ikan kembung, bersihkan
- 1 sdt asam jawa, remas dengan 50 ml air
- 1.000 ml santan dari ½ butir kelapa

Haluskan

- 5 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 cm kunyit
- 2cm jahe
- 1 sdt garam
- 1 buah cabai merah besar, buang biji, iris-iris
- 1 lembar daun pandan, simpul
- 1 batang serai, memarkan
- 3 lembar daun jeruk purut
- 1 ikat kecil daun kemangi, ambil daunnya

Cara membuat

- Potong-potong labu kuning, sisihkan. Lumuri ikan kembung dengan air asam jawa, garang di atas api sampai harum dan kering. Sisihkan.
- Didihkan santan, bumbu halus, cabai, daun pandan, serai, dan daun jeruk sambil diaduk.



Masukkan ikan kembung panggang, biarkan sampai mendidih.

- Masukkan labu kuning, lanjutkan memasak sampai labu empuk. Tambahkan daun kemangi, aduk sebentar. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 350.2	kkal
Protein	: 13.8	g
Lemak	: 26.8	g
Karbohidrat	: 18.1	g

SUP AYAM JAMUR



Bahan

- 1 potong dada ayam
- Air untuk merebus
- 3 cm jahe, memarkan
- 2 potong sayap ayam, potong jadi beberapa bagian
- 1.500 ml air, untuk kaldu
- 2 tangkai daun seledri, biarkan utuh
- ½ butir bawang bombai, iris tipis
- ½ biji pala
- 4 butir cengkih
- 150 g jamur kancing, belah-belah
- 1 sdt bubuk lada
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 1 tangkai seledri, petik daunnya

Cara membuat

- Rebus dada, sayap ayam bersama seledri, bawang bombai, pala, dan cengkih sampai mendidih dan ayam matang. Angkat dada ayam, potong dagingnya kecil-kecil.
- Kecilkan apinya, didihkan kaldunya. Panaskan margarin, tumis bawang putih sampai harum dan matang. Angkat, masukkan ke dalam rebusan kaldu.
- Masukkan jamur kancing, daging ayam rebus, lada, garam, dan gula pasir. Masak sampai mendidih. Masukkan daun seledri, aduk sampai layu. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 262.8	kkal
Protein	: 24.5	g
Lemak	: 16.8	g
Karbohidrat	: 2.4	g

SUP OYONG TAHU TELUR

Bahan

- 3 g oyong/gambas
 - 1 bungkus tahu telur/tahu jepang
 - 12 butir telur puyuh rebus, kupas
 - 600 ml air
 - 2 cm jahe, memarkan
 - 1 batang seledri, buang akarnya (biarkan utuh)
 - ½ bawang bombai, belah-belah
- Minyak menggoreng dan menumis
- Haluskan*

3 butir bawang merah

1 siung bawang putih

½ sdt bubuk kaldu

1 batang daun bawang, iris-iris

35 g soun

Bawang merah goreng untuk taburan

Cara membuat

- Kupas oyong, potong-potong, sisihkan. Belah tahu jepang, iris setebal 2 cm. Goreng sampai kekuningan. Sisihkan.
- Didihkan air bersama jahe, seledri dan bawang bomba. Sementara itu tumis bumbu halus sampai harum dan matang. Angkat, masukkan tumisan ke dalam air mendidih.



- Masukkan oyong, tahu jepang, telur puyuh rebus, dan daun bawang. Masak sampai mendidih dan oyong matang. Angkat, masukkan soun ke dalam sup. Aduk sebentar, taburkan bawang goreng ke dalamnya.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 389.2	kkal
Protein	: 6.9	g
Lemak	: 35.6	g
Karbohidrat	: 13.4	g

TUMIS BOKCOY HATI AYAM



Bahan

- 2 potong hati ayam
- 2 sdm minyak goreng
- 2siung bawang putih, memarkan, cincang
- 1 cm jahe, memarkan
- 1 buah cabai merah besar, buang bijinya, iris serong tipis
- 2 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdt gula pasir
- 100 ml air kaldu ayam
- 1 batang wortel, iris serong tipis
- 200 gram bokcoy, potong bonggolnya
- 100 gram kapri, siangi

Cara membuat

- Rebus hati ayam sampai matang, potong-potong. Sisahkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang putih, jahe, dan cabai merah sampai matang dan harum. Tambahkan saus tiram, kecap asin, garam, gula pasir, dan air kaldu ayam.
- Masukkan wortel, bokcoy, kapri, dan hati ayam. Masak sampai sayuran matang. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 116.0	kkal
Protein	: 8.7	g
Lemak	: 6.5	g
Karbohidrat	: 6.2	g

TUMIS BROKOLI JAGUNG MANIS

Bahan

- 150 gdaging sapi, sandung lamur
- Air untuk merebus
- 200 g brokoli, potong-potong, rendam dalam air garam
- 1 tongkol jagung manis, iris bulirnya
- 200 g tahu jepang, iris bulat, goreng
- Minyak untuk menumis
- ½ buah butir bombai, iris tipis
- ½ buah tomat, cincang kasar
- 1 sdm saus sambal
- 1 sdt garam
- ½ sdt bubuk lada

Cara membuat

- Rebus daging sapi sampai empuk dan matang, angkat. Potong-potong daging seukuran dadu, sisihkan. Takar air kaldunya sebanyak 150 ml.
- Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan tomat cincang sampai harum dan layu. Masukkan daging sapi dan jagung manis, aduk rata.



- Tambahkan saus sambal, air kaldu, garam dan lada, aduk rata. Masak sampai mendidih. Masukkan brokoli, aduk sebentar sampai matang. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 229.2	kkal
Protein	: 15.3	g
Lemak	: 16.9	g
Karbohidrat	: 4.3	g

TUMIS BUNCIS DAGING GILING



Bahan

- 200 g buncis, pilih yang muda
- 1 sdm margarin
- Iris tipis*
- $\frac{1}{2}$ butir bawang bombai
- 3 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 150 gram daging giling, pilih yang berlemak
- 1 buah wortel, potong dadu kecil
- 2 sdm saus teriyaki
- 1 sdm kecap asin
- $\frac{1}{2}$ sdt bubuk lada
- 1 sdt garam halus
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara membuat

- Siangi buncis, potong-potong ukuran 2 cm, sisihkan. Didihkan air, masukkan buncis. Diamkan sesaat, tiriskan. Siram dengan air es, sisihkan.
- Panaskan margarin, tumis bumbu iris sampai harum dan layu. Masukkan daging giling dan wortel, aduk sampai berair dan berubah warna.
- Tambahkan saus teriyaki, kecap asin, lada, garam halus, dan gula pasir, aduk rata. Masak sampai daging matang dan cairan daging berkurang. Angkat. Siramkan ke atas buncis rebus.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 140.4	kkal
Protein	: 10.4	g
Lemak	: 8.7	g
Karbohidrat	: 5.3	g

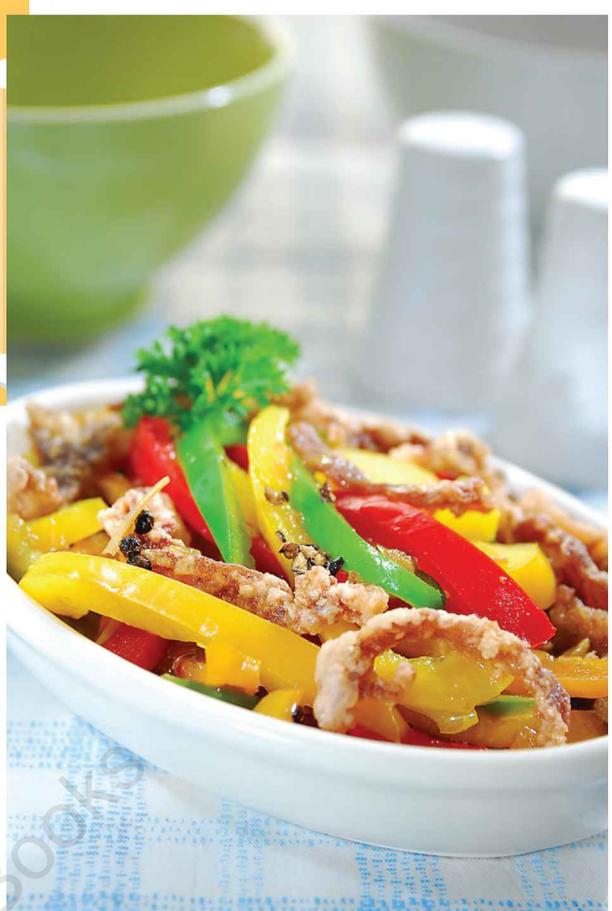
TUMIS PAPIKA DAGING SAPI

Bahan

- 150 g daging sapi sukiyaki, iris memanjang
- 75 g tepung maizena
- Minyak untuk menggoreng dan menumis
- ½ buah paprika merah
- ½ buah paprika hijau
- ½ buah paprika kuning
- 2 butir bawang merah, cincang
- 1 siung bawang putih, memarkan, cincang
- 1 batang daun bawang, potong-potong
- 2 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- ½ sdt lada hitam, tumbuk kasar
- 100 ml air kaldu sapi

Cara membuat

- Lumuri daging sapi sukiyaki dengan tepung maizena, goreng sampai kuning kecokelatan, angkat. Buang biji paprika, potong-potong memanjang. Sisihkan.
- Panaskan sedikit minyak, tumis bawang merah, bawang putih, dan daun bawang sampai



harum. Beri kecap manis, garam, lada, dan air kaldu. Biarkan mendidih.

- Masukkan paprika, aduk dan masak sampai layu. Masukkan daging goreng. Aduk sebentar sampai rata dengan bumbu, angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 435.9 kkal
Protein	: 10.05 g
Lemak	: 36.8 g
Karbohidrat	: 17.6 g

TUMIS TAUGE DAGING GILING



Bahan

- 200 g tauge besar
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 1 sdt minyak wijen
- 3 butir bawang merah, cincang
- 1 siung bawang putih, memarkan
- 1 batang daun bawang potong-potong
- 1 buah cabai merah besar, buang biji, iris tipis
- 150 g daging sapi giling
- 2 sdm saus tiram
- 2 sdm kecap manis
- ½ sdt bubuk merica
- 1 sdt garam

Cara membuat

- Siangi tauge, buang ekornya. Sisihkan.
- Panaskan minyak goreng dan minyak wijen, tumis bawang merah, bawang putih, dan daun bawang sampai harum dan matang. Masukkan cabai dan daging giling, aduk sampai berair.
- Tambahkan saus tiram, kecap manis, merica, dan garam. Masukkan tauge, aduk sampai air daging mengering dan tauge layu. Angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 188.5	kkal
Protein	: 13.1	g
Lemak	: 14.7	g
Karbohidrat	: 2.6	g

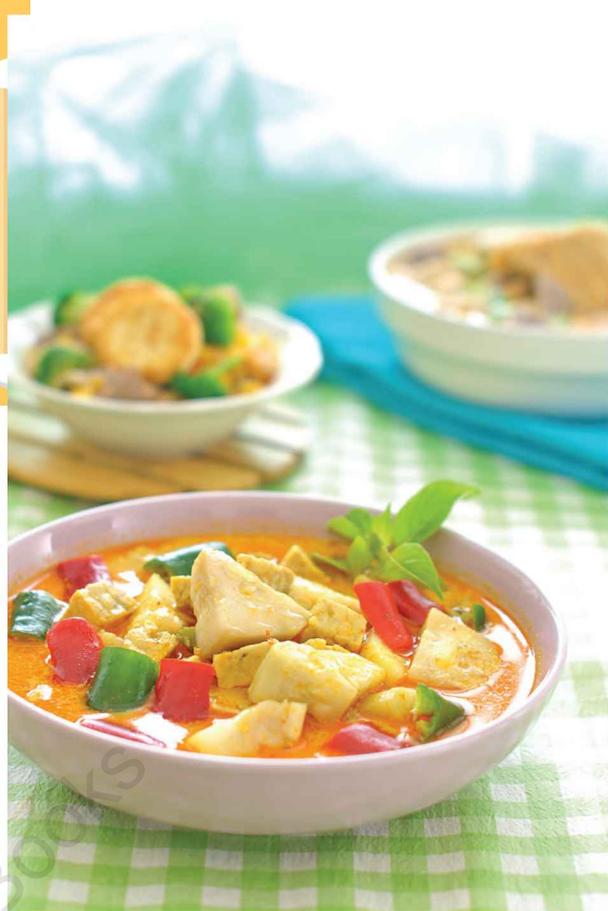
SAYUR LABU AIR

Bahan

- 300 g labu air, kupas
- 100 g tempe, potong persegi
- 2 sdm minyak untuk menumis
- Haluskan*
- 3 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 butir kemiri
- 2 cm kunyit
- 1 sdm ebi, rendam air panas sampai mengembang, tiriskan
- 1 buah cabai merah besar, buang bijinya
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 1 batang serai, memarkan
- 2 cm lengkuas, memakan
- 1 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk purut
- 1 buah cabai merah besar, buang bijinya, potong-potong
- 1 buah cabai hijau besar, buang bijinya, potong-potong
- 500 ml santan dari ½ butir kelapa

Cara membuat

- Potong-potong labu air dan tempe, sisihkan. Rendam ebi dengan air panas sampai empuk dan mengembang, haluskan. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis



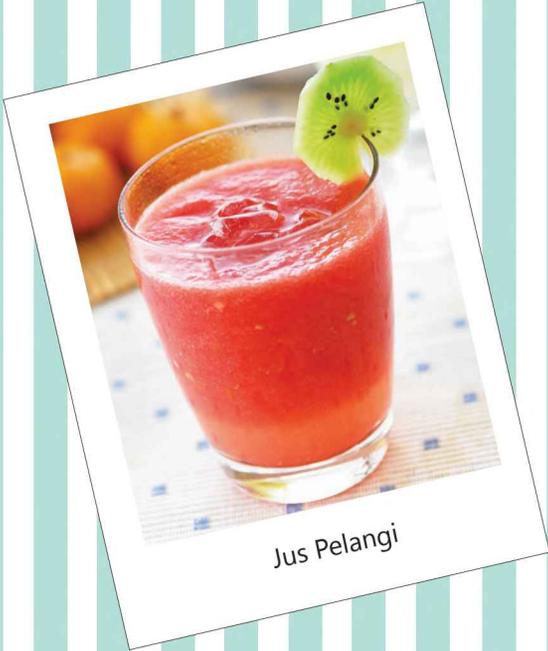
bumbu halus, serai, lengkuas, daun salam, daun jeruk purut., cabai merah dan hijau. Beri santan, aduk sambil ditimba-timba sampai mendidih.

- Masukkan labu air dan tempe. Kecilkan apinya, lanjutkan memasak sambil sesekali diaduk sampai labu dan tempe matang dan bumbu meresap. Angkat.

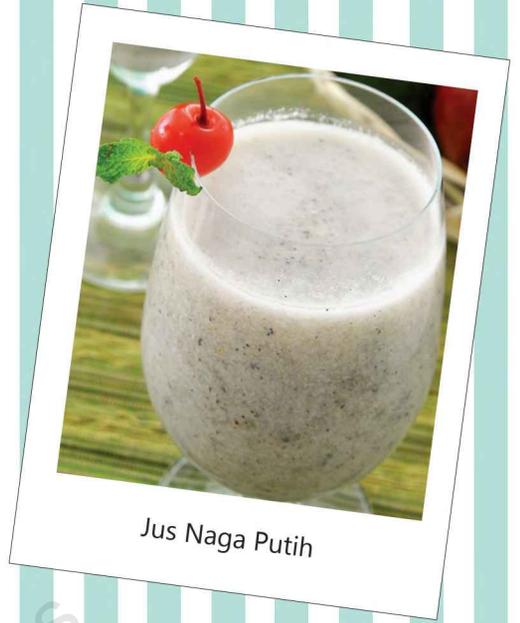
Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 249.9	kkal
Protein	: 8.3	g
Lemak	: 19.8	g
Karbohidrat	: 13.7	g

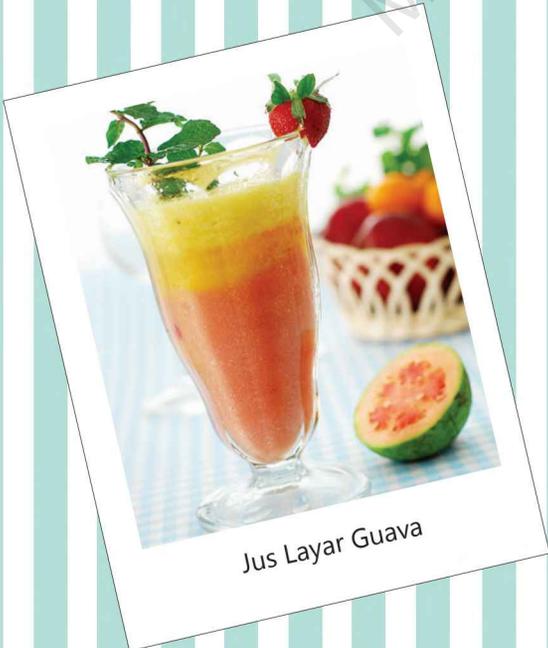


Jus Pelangi



Jus Naga Putih

JUS SEHAT UNTUK BALITA



Jus Layar Guava



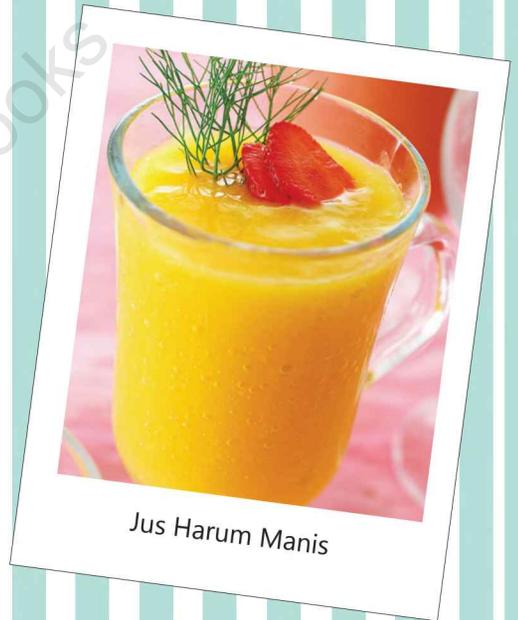
Jus Isi Bola-Bola Buah



Jus Tebe



Jus Trio



Jus Harum Manis



Jus Manis Madu



ES APEL (FANTASTIS)

Bahan

- 400 g apel malang/manalagi
- 1 sdt garam
- 100 ml air (untuk merendam apel)
- 1 liter air
- 220 g gula pasir
- 5 cm kayu manis
- 2 sdm selai stroberi
- 5 sdm selai kacang
- Es batu secukupnya
- Es krim vanilla

Cara membuat

- Kupas apel, potong-potong seukuran dadu. Rendam apel dalam larutan air garam, sisihkan.
- Didihkan air, gula pasir, dan kayu manis sampai gula hancur, angkat. Saring air gula, didihkan kembali.
- Tiriskan apel, masukkan ke dalam rebusan air gula. Kecilkan api, masak sebentar sampai mendidih. Angkat, biarkan dingin.
- Proses air gula, apel rebus, selai stroberi, selai kacang, dan es batu dengan blender sampai halus dan kental. Tuang ke dalam gelas saji, sajikan dengan es krim vanilla.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 298.8	kkal
Protein	: 0.2	g
Lemak	: 0.4	g
Karbohidrat	: 76.7	g

ES BUAH CERIA



Bahan

- 1 buah apel royal gala
- 1 buah apel hijau (manalagi/
granny smith)
- 1 buah jeruk lemon, ambil
airnya
- 350 g semangka
- 350 ml melon
- 200 g jeruk mandarin kalengan,
tiriskan
- 1 liter sari jeruk manis
- 500 ml soda manis
- Es batu secukupnya

Cara membuat

- Potong-potong apel (tanpa dikupas) seukuran dadu, aduk bersama air jeruk lemon. Sisihkan.
- Cetak semangka dan melon dengan baller, satukan bersama apel dan jeruk mandarin. Sisihkan.
- Campur sari jeruk dengan soda manis. Masukkan aneka buah ke dalamnya, diamkan selama 1 jam. Sajikan bersama es batu.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 448.2	kkal
Protein	: 7.3	g
Lemak	: 2.2	g
Karbohidrat	: 109.3	g

ES CAMPUR



- Potong-potong cincau hitam, tapai singkong, nangka, dan alpukat seukuran dadu. Sisihkan.
- Keruk memanjang daging buah blewah, melon, dan kelapa muda. Sisihkan.
- Masukkan irisan buah dan kolang kaling ke dalam gelas saji. Beri es batu, siram dengan sirup coco pandan. Siram dengan susu kental manis.

Bahan

150 g kolang-kaling
150 g cincau hitam
150 g tapai singkong
150 gram nangka
1 buah alpukat matang
100 g buah blewah matang
100 g buah melon
1 buah kelapa muda
Sirup cocopandan/vanila
Susu kental manis putih/cokelat,
secukupnya
Es batu secukupnya

Cara membuat

- Rebus kolang-kaling sampai empuk, tiriskan. Iris-iris kolang-kaling tipis memanjang, sisihkan.

Untuk 6 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 337.6	kcal
Protein	: 3.0	g
Lemak	: 10.1	g
Karbohidrat	: 61.9	g

Tip: bila memakai sirup coco pandan, padukan dengan susu kental manis putih. Namun bila menggunakan sirup vanilla, lebih cocok dipadu dengan susu kental manis cokelat.

ES DOREMI

Bahan

400 g bengkuang, potong
seukuran dadu

Pewarna kue hijau, merah
dan kuning

200 g tepung kanji

1 l santan sedang

½ sdt garam halus

½ sdt vanili

Sirup vanili secukupnya

Es batu secukupnya

Air secukupnya

Cara membuat

- Cuci bengkuang, bagi menjadi 3 bagian. Warnai masing-masing bengkuang dengan pewarna yang berbeda.
- Lumuri bengkuang dengan dengan tepung kanji kering hingga rata, diamkan sebentar. Ulangi beberapa kali sampai lapisan kanji cukup tebal, diamkan sampai kering.
- Masukkan bengkuang warna-warni ke dalam air mendidih, biarkan sampai terapung. Tiriskan bengkuang, masukkan ke dalam air matang yang dingin. Aduk perlahan, tiriskan.

- Masak santan, garam, dan vanili sambil diaduk sampai mendidih, angkat. Biarkan sampai dingin. Campur santan dan bengkuang warna warni. Masukkan ke dalam gelas, beri es batu dan sirup vanili.

Untuk 5 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 485.2	kkal
Protein	: 3.2	g
Lemak	: 20.4	g
Karbohidrat	: 76.0	g



ES FANTASI



Bahan

- 1 buah kelapa muda
- 2 buah pisang ambon
- 1 buah lemon, ambil airnya
- 10 buah strawberry, belah dua
- 200 ml air jeruk peras
- Es batu secukupnya
- 4 sdm air jeruk nipis
- 50 ml gula merah cair

Cara membuat

- Keruk daging kelapa muda. Sisihkan. Kupas pisang, lalu potong ukuran dadu. Rendam dengan air jeruk lemon. Sisihkan.
- Aduk kelapa muda, pisang dan strawberry menjadi satu. Masukkan ke dalam mangkuk saji, beri air jeruk peras dan es batu.
- Tambahkan perasan air jeruk nipis dan gula merah cair. Sajikan segera.

Untuk 6 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 166.8	kkal
Protein	: 0.8	g
Lemak	: 1.4	g
Karbohidrat	: 39.8	g

ES JAGUNG MANIS

Bahan

- 2 tongkol jagung manis
- 500 ml santan kental
- 75 g gula pasir
- ½ sdt garam
- 1 buah kelapa muda, keruk daging buahnya
- 1 lembar daun pandan, potong-potong
- Es puter/es krim rasa vanila, secukupnya



Cara membuat

- Kupas jagung, iris bulirnya dengan pisau sampai menjadi pipilan. Rebus sampai jagung matang, angkat. Tiriskan.
- Masak santan, gula pasir, garam, dan daun pandan sampai mendidih dan gula hancur. Masukkan jagung rebus, masak kembali sampai mendidih. Angkat, dinginkan.
- Sendokkan jagung dan santan ke dalam gelas es krim. Beri daging kelapa muda, tambahkan beberapa sendok es puter/es krim vanila.

Untuk 4 Orang

Tip: Jika menggunakan jagung manis pipilan yang beku dan siap pakai, seduh dengan air panas sebelum digunakan.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 537.0	kkal
Protein	: 10.9	g
Lemak	: 12.9	g
Karbohidrat	: 98.7	g

ES KOPYOR AGAR-AGAR (SINTETIS)



Bahan

1. l santan kental
- 2 bungkus agar-agar putih
- ½ sdt g halus
- 100 gram gula pasir
- Es batu utuh/biarkan pecahan besar-besar
- Sirup cocopandan secukupnya
- Susu kental manis putih secukupnya

Cara membuat

- Masak santan, agar-agar, garam, dan gula sampai mendidih dan gula hancur. Angkat.
- Aduk adonan agar-agar perlahan, jangan sampai santan pecah. Tuang adonan agar-agar panas sesendok demi sesendok ke atas es batu. Aduk sesekali supaya agar-agar tidak menggumpal.
- Sendokkan kopyor agar-agar ke dalam gelas saji. Beri es batu, sirup cocopandan, dan susu kental manis putih.

Untuk 5 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 503.0	kkal
Protein	: 5.1	g
Lemak	: 23.6	g
Karbohidrat	: 73.1	g

ES LIDAH BUAYA

Bahan

- 400 g daun lidah buaya
(pilih yang pelepahnya tebal)
- 1 sdt kapur sirih
- 150 ml air
- 1 sdt garam
- Air untuk merebus lidah buaya
- 1 sdm biji selasih kering
- 600 ml air
- 250 g gula pasir
- 2 lembar daun pandan,
potong-potong
- ½ sdt vanili
- Es batu secukupnya

Cara membuat

- Kupas lidah buaya, potong-potong. Cuci lidah buaya sampai bersih, sisihkan. Larutkan kapur sirih bersama 150 ml air, aduk bersama lidah buaya. Diamkan selama ± 60 menit, cuci lidah buaya kembali sampai tidak berlendir. Tiriskan.
- Didihkan air, masukkan lidah buaya. Rebus lidah buaya selama 10 menit, angkat. Tiriskan.
- Didihkan 600 ml air bersama gula pasir dan daun pandan sampai gula hancur, tambahkan vanili. Masukkan lidah buaya rebus, aduk sampai mendidih kembali. Angkat.

- Aduk rebusan lidah buaya sampai dingin, tambahkan biji selasih. Aduk kembali sampai rata. Sajikan bersama es batu.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 241.7	kkal
Protein	: 0	g
Lemak	: 0	g
Karbohidrat	: 62.4	g



ES TELER



Bahan

- 2 buah alpukat matang
- 1 buah kelapa muda
- 8 mata nangka matang
- Es batu secukupnya, pecahkan
- Sirup coco pandan secukupnya
- Susu kental manis putih secukupnya

Cara membuat

- Keruk daging buah alpukat, sisihkan. Keruk daging buah kelapa muda, satukan dengan air kelapanya. Sisihkan. Potong-potong nangka matang seukuran dadu. Sisihkan.
- Siapkan mangkuk/ gelas saji, masukkan daging buah alpukat, kelapa muda dan potongan nangka.
- Beri atasnya dengan es es batu, sirup cocopandan, dan beri susu kental manis putih. Sajikan segera.

Untuk 6 orang

Info Nilai gizi per porsi

Energi	: 377.1	kcal
Protein	: 4.2	g
Lemak	: 19.7	g
Karbohidrat	: 48.5	g

GREEN AVOCADO SMOOTHIE



Bahan

- 150 g daging buah avokad
- 1 skop es krim vanilla
- ½ sdm air jeruk lemon
- 1 sdm susu kental manis
- 100 ml air es

Cara membuat

- Satukan daging buah avokad, es krim vanilla, susu kental manis, jeruk lemon, dan air es dalam tabung blender.
- Proses semua bahan sampai lembut. Sajikan segera.

Untuk 2 orang

Info: alpukat juga kaya akan serat, kalium, asam lemak oleat dan linoleat. Vitamin E dan lemak alaminya membuat kulit balita menjadi sehat.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 227.9	kcal
Protein	: 2.6	g
Lemak	: 20.5	g
Karbohidrat	: 9.2	g

SWEET CARROT JUICE



Bahan

- 100 g tomat, potong-potong
- 100 g wortel, potong-potong
- 100 g semangka, potong-potong
- 1 sdm madu
- 4 potong es batu

Cara membuat

- Satukan potongan tomat, wortel, semangka dan madu. Proses dengan juice extractor, tampung sarinya.
- Tuang sari buah ke dalam gelas saji. Tambahkan beberapa potong es batu. Sajikan.

Untuk 2 orang

*Info: kandungan vitamin A di dalam wortel (*Daucus carota*) yang tinggi sangat baik untuk kesehatan mata balita. Wortel juga menjaga kesehatan kulit, fungsi hati, dan ginjal. Aktivitas beta karoten dalam wortel mampu mencegah terjadinya plak atau timbunan kolesterol dalam pembuluh darah.*

Nilai gizi per porsi

Energi	: 54.6	kkal
Protein	: 1.2	g
Lemak	: 0.4	g
Karbohidrat	: 12.4	g

JUS JAMBU KOMBINASI



Bahan

- 2 buah jambu biji merah, ranum
- 500 ml sari buah jambu merah, siap beli
- 200 ml sari jeruk peras/manis
- 5 sdm gula pasir
- 2 sdm madu
- Susu kental manis coklat secukupnya
- Es batu secukupnya

Cara membuat

- Cuci jambu biji, potong-potong seukuran dadu. Sisihkan.
- Campur sari jambu biji dengan sari jeruk, gula pasir, madu, dan es batu. Proses dengan blender sampai berbuih.
- Alirkan susu kental manis coklat ke bagian dalam gelas, masukkan ke dalam lemari es selama 10 menit. Keluarkan gelas, masukkan potongan jambu biji ke dalamnya.
- Tuang jus jambu ke dalam gelas, beri sedikit susu kental manis di atasnya. Sajikan.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 367.0	kkal
Protein	: 5.6	g
Lemak	: 5.6	g
Karbohidrat	: 78.5	g

JUS NAGA PUTIH



Bahan

- 150 g buah naga, kupas, potong-potong
- 60 ml yoghurt rasa vanilla
- 2 potong es batu
- 1 sdm madu
- 50 ml air es

Cara membuat

- Satukan potongan buah naga, yoghurt, madu, air es dan es batu, proses dengan blender sampai lembut dan kenta. Angkat.
- Tuang jus ke dalam gelas, sajikan segera.

Untuk 2 orang

Info: buah Naga atau biasa disebut Dragon Fruit kaya dengan serat, vitamin, dan mineral. Serat membantu pencernaan anak agar terbebas dari gangguan pencernaan seperti sembelit. Vitamin dan mineral dalam buah naga juga meningkatkan daya tahan tubuh serta memelihara kesehatan.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 52.3	kkal
Protein	: 2.0	g
Lemak	: 1.2	g
Karbohidrat	: 9.0	g

JUS MERAH JINGGA



Bahan

- 100 g wortel
- 150 g pepaya
- 100 ml air jeruk manis
- 2 potong es batu

Cara membuat

- Potong-potong wortel dan pepaya. Satukan potongan wortel, pepaya, dengan air perasan jeruk manis, proses dengan juice extractor/mesin juice.
- Tuang sari jus merah jingga ke dalam gelas. Tambahkan potongan es batu, sajikan.

Untuk 2 orang

Info: pepaya mengandung kalium dan magnesium yang tinggi, kaya dengan karoten, vitamin C, dan flavonoid, berfungsi sebagai karsinogen atau zat anti kanker. Pepaya mengandung enzim papain, berfungsi memecah serat makanan sisa, sehingga mempermudah balita untuk buang air besar.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 83.6	kkal
Protein	: 1.05	g
Lemak	: 0.2	g
Karbohidrat	: 20.6	g

JUS TRIO



Bahan

- 100 g kiwi
- 100 g semangka merah
- 100 g semangka kuning
- 150 ml air es
- 2 skop es krim vanilla

Cara membuat

- Kupas dan potong-potong buah kiwi dan semangka. Blender semangka dan kiwi secara terpisah, tambahkan masing-masing 50 ml air es sampai lembut.
- Siapkan gelas saji, tuang jus secara bersusun mulai dari jus kiwi, semangka kuning, kemudian semangka merah. Tambahkan satu skop es krim vanilla di atasnya, sajikan.

Untuk 2 orang

Info: kiwi terkenal penghasil vitamin C terbanyak diantara buah-buahan lain. Buah kiwi mampu mencegah influenza, sariawan, kanker, meningkatkan daya tahan tubuh serta mencegah gangguan pencernaan seperti sembelit.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 160.4	kkal
Protein	: 2.7	g
Lemak	: 5.6	g
Karbohidrat	: 25.0	g

JUS ISI BOLA-BOLA BUAH



Bahan

400 g jeruk sunkist/jeruk manis
60 g semangka, cetak bulat
60 g melon, cetak bulat
Es batu seukupnya

Cara membuat

- Kupas jeruk, potong-potong daging buahnya. Masukkan potongan buah jeruk ke dalam juice extractor, proses dan tampung sarinya. Sisihkan.
- Tuang sari jeruk manis ke dalam gelas, tambahkan bola-bola semangka dan melon. Sesaat belum disajikan, tambahkan potongan es batu. Sajikan.

Untuk 2 orang

Info: Jeruk manis mengandung vitamin C tinggi, yang berfungsi menjaga dan memelihara kesehatan balita dari serangan penyakit akibat virus dengan cara meningkatkan daya tahan tubuh.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 115.0	kkal
Protein	: 2.1	g
Lemak	: 0.4	g
Karbohidrat	: 28.2	g

JUS MANIS MADU

Bahan

- 100 g pir, kupas
- 100 g daging kelapa muda
- 2 potong es batu
- 100 ml air es
- 1 sdm madu

Cara membuat

- Potong-potong buah pir, satukan dengan daging buah kelapa, es batu, air es, dan madu dalam tabung blender. Proses hingga lembut.
- Tuang jus ke dalam gelas. Sajikan segera.

Untuk 2 orang

Info: kelapa kaya lemak nabati yang bermanfaat sebagai sumber kalori tubuh. Di dalam buah kelapa mengandung vitamin C, asam folat dan asam laurat. Mineral seperti kalsium, zat besi, fosfor dan potasium juga banyak terkandung di dalam kelapa.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 76.3	kkal
Protein	: 0.5	g
Lemak	: 1.8	g
Karbohidrat	: 15.3	g

JUS DELIMA MERAH



Bahan

- 250 g delima merah
- 60 g umbi bit, rebus, potong dadu
- 100 ml air es
- 2 potong es batu
- 1 sdm madu

Cara membuat

- Satukan buah delima, potongan umbi bit, air es, dan madu. Proses juice extractor, tampung sarinya.
- Tuang sari buah ke dalam gelas saji, tambahkan es batu. Sajikan.

Untuk 2 orang

Info: delima kaya vitamin, mineral, fitonutrien, asam sitrat, asam malat, glukosa, fruktosa dan maltosa. Buah delima bermanfaat sebagai obat diare dan anti batuk untuk balita.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 146.2	kkal
Protein	: 1.6	g
Lemak	: 0.8	g
Karbohidrat	: 32.9	g



JUS UNGU BLUEBERRY

Bahan

- 100 g blueberry
- 100 g anggur ungu
- 2 potong es batu
- 100 ml air es
- 1 sdm madu

Cara membuat

- Satukan buah blueberry, anggur ungu, madu, es batu dan air es. Proses dengan blender hingga lembut. Angkat.
- Tuang jus ke dalam gelas saji. Sajikan segera.

Untuk 2 orang

Info: blueberry memberi tenaga alami untuk balita, karena mengandung gula buah yang baik. Buah ini kaya vitamin A, C, kalsium, Fosfor dan beragam mineral penting lainnya mengandung senyawa yang dapat melemahkan bakteri Escherichia coli, bakteri penyebab keracunan dan infeksi pada saluran kencing.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 51.2	kkal
Protein	: 0.3	g
Lemak	: 0.4	g
Karbohidrat	: 11.6	g

JUS HARUM MANIS



Bahan

- 150 g mangga, kupas, potong-potong
- 100 ml air perasan jeruk manis
- 1 sdm madu
- 2 potong es batu

Cara membuat

- Satukan potongan buah mangga, air perasan jeruk manis dan es batu ke dalam blender. Proses hingga lembut.
- Siapkan gelas, tuang jus ke dalam gelas. Sajikan segera.

Untuk 2 orang

Info: mangga kaya zat gizi, dan merupakan sumber beta-karoten, kalium, serta vitamin C yang baik. Zat-zat terkandung di dalam mangga mampu memberikan perlindungan terhadap kanker karena dapat menetralkan radikal bebas. Banyak mengonsumsi mangga membuat anak terhindar dari gangguan konstipasi dan menurunkan panas badan.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 105.4	kcal
Protein	: 0.5	g
Lemak	: 0.3	g
Karbohidrat	: 27.7	g



PINKY SMOOTHIE

Bahan

- 50 g umbi bit
- 100 g semangka merah, potong-potong
- 100 ml yoghurt rasa vanilla
- 1 sdm madu
- 2 potong es batu

Cara membuat

- Rebus umbi bit sampai matang, dinginkan. Kupas dan potong-potong bit seukuran dadu.
- Satukan umbi bit, yoghurt, semangka, madu, dan es batu ke dalam blender. Proses hingga lembut.
- Tuang jus ke dalam gelas, sajikan segera.

Untuk 2 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 91.3	kkal
Protein	: 2.4	g
Lemak	: 1.9	g
Karbohidrat	: 16.6	g

Info: bit adalah umbi berwarna merah, mengandung unsur antikarsinogenik sebagai menangkal kanker. Kandungan zat besinya yang tinggi menjadikan jus bit menjadi penambah darah sekaligus membuang deposit lemak. Kaliumnya di dalam bit dapat menjaga kesehatan mata balita.

JUS LAYER GUAVA



Bahan

- 100 g jambu biji merah
- 100 g nanas
- 100 ml air es
- 2 potong es batu

Cara membuat

- Potong-potong jambu biji dan nanas. Satukan potongan jambu biji, es batu dan air es ke dalam tabung blender. Proses hingga lembut, sisihkan.
- Lakukan hal yang sama untuk buah nanas. Siapkan gelas saji, tuang jus jambu dan nanas secara bersusun. Sajikan.

Untuk 2 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 50.0	kkal
Protein	: 0.6	g
Lemak	: 0.5	g
Karbohidrat	: 12.4	g

Info: jambu Biji bermanfaat untuk membantu mengontrol diabetes, maag, diare (sakit perut), masuk angin, besar, menurunkan kadar kolesterol, sebagai antioksidan mencegah kanker, ambien dan sariawan. Potasium, zat besi dan seng yang tinggi menjadikan jambu biji sangat baik dikonsumsi jika balita menderita demam berdarah.

JUS BOLA LECY



Nilai gizi per porsi

Energi	: 203.3	kkal
Protein	: 5.05	g
Lemak	: 3.15	g
Karbohidrat	: 42.1	g

Bahan

- 300 g buah leci
- 100 ml susu tawar cair dingin
- 1 sdm madu
- 2 potong es batu

Cara membuat

- Kupas buah leci, dan keluarkan bijinya. Potong-potong daging buahnya.
- Blender 200 g leci bersama susu tawar cair, madu, dan es batu hingga lembut.
- Tuang jus ke dalam gelas. Tambahkan beberapa buah leci sebagai isi. Sajikan.

Untuk 2 orang

Info: Leci mengandung nutrisi esensial, seperti protein, karbohidrat, vitamin C, vitamin A, kalsium, fosfor, zat besi dan potassium. Leci juga kaya zat fitonutrien. Buah lecy mampu menurunkan demam dan panas tinggi. Kandungan fruktosanya mampu mengembalikan energi secara cepat. Vitamin C pada lecy bermanfaat sebagai antioksidan pencegah kanker, meningkatkan stamina tubuh, mencegah serangan virus dan bakteri serta menjaga kesehatan kulit. Leci juga sangat kaya akan dietary fiber yang baik untuk mengatasi gangguan pencernaan seperti sembelit dan mencegah wasir.

JUS VARIASI TIGA RASA

Bahan

- 300 g pepaya matang
- 2 buah pisang ambon matang
- 1 buah jambu biji
- 1 buah jeruk lemon, ambil airnya
- 3 sdm gula pasir
- 500 ml susu
- Es batu secukupnya

Cara membuat

- Potong-potong pepaya, pisang, dan jambu biji. Satukan semuanya, aduk bersama air jeruk lemon.
- Tambahkan gula pasir, susu, dan es batu secukupnya ke dalam buah-buahan. Proses dengan blender sampai kental dan berbuih. Tuang ke dalam gelas, sajikan segera.

Untuk 5 orang

Info Nilai gizi per porsi

Energi	: 261.4	kkal
Protein	: 7.7	g
Lemak	: 6.3	g
Karbohidrat	: 46.1	g





MILKY FRUITTY

Bahan

- 100 g sirsak
- 100 ml susu kedelai
- 2 sdm susu kental manis
- 2 potong es batu

Cara membuat

- Keruk daging buah sirsak, buang bijinya. Hancurkan daging buahnya dengan garpu.
- Satukan daging buah sirsak, susu kedelai, susu kental manis, dan es batu dalam tabung blender. Proses hingga lembut, tuang jus ke dalam gelas. Sajikan.

Untuk 2 Porsi

Info: total vitamin C dalam setiap 100 g sirsak adalah sekitar 20 mg. vitamin C ini merupakan antioksidan yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 143.1	kkal
Protein	: 9.0	g
Lemak	: 5.9	g
Karbohidrat	: 14.4	g

MILK SQUASH

Bahan

- 100 ml sirup jeruk (orange squash), siap beli
- 8 sdm susu kental manis
- 1250 ml air matang
- 200 gram blewah
- 1 buah kelapa muda
- 200 g melon
- 200 g rumput laut, siap beli
- 200 g jelly, siap beli
- Es batu secukupnya

Cara membuat

- Satukan sirup jeruk, susu kental manis, dan air. Aduk sampai sirup dan susu larut, sisihkan.
- Keruk memanjang daging buah blewah dan kelapa muda, sisihkan. Cetak buah melon dengan baller, sisihkan.
- Potong-potong rumput laut, rebus sampai matang. Tiriskan.
- Atur semua bahan ke dalam gelas, siram dengan larutan susu dan sari jeruk. Beri es batu, sajikan segera.

Untuk 5 orang

Tip: untuk memperkaya rasa, tambahkan air kelapa muda ke dalam milk squash.



Nilai gizi per porsi

Energi	: 222.5	kkal
Protein	: 6.0	g
Lemak	: 7.7	g
Karbohidrat	: 46.0	g

PUNCH MARKISA



Bahan

- 300 ml sirup/jus markisa
- 800 ml sari jeruk
- 1 liter soft drink tanpa warna
- 400 ml air es
- 1 buah nanas, potong kecil-kecil memanjang
- 1 buah kelapa muda, keruk memanjang daging buahnya
- 1 buah mangga muda, serut daging buahnya
- 5 buah markisa matang, ambil bijinya
- Es batu secukupnya

Cara membuat

- Campur jus markisa dan sari jeruk, cairkan dengan soft drink dan air es. Aduk rata, sisihkan.
- Satukan kelapa muda, mangga muda, dan markisa. Campur dengan larutan jus markisa, simpan dalam lemari es. Tuang ke dalam gelas saji, beri beberapa es batu. Sajikan segera.

Untuk 4 orang

Info: buah markisa mengandung vitamin B tinggi dan memiliki efek menenangkan, antiradang, antikejang, merilekskan syaraf. Sangat berguna bagi anak yang hiperaktif dan sulit tidur.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 640.3 kkal
Protein	: 1.6 g
Lemak	: 2.5 g
Karbohidrat	: 156.8 g

SARI JAMBU AIR

Bahan

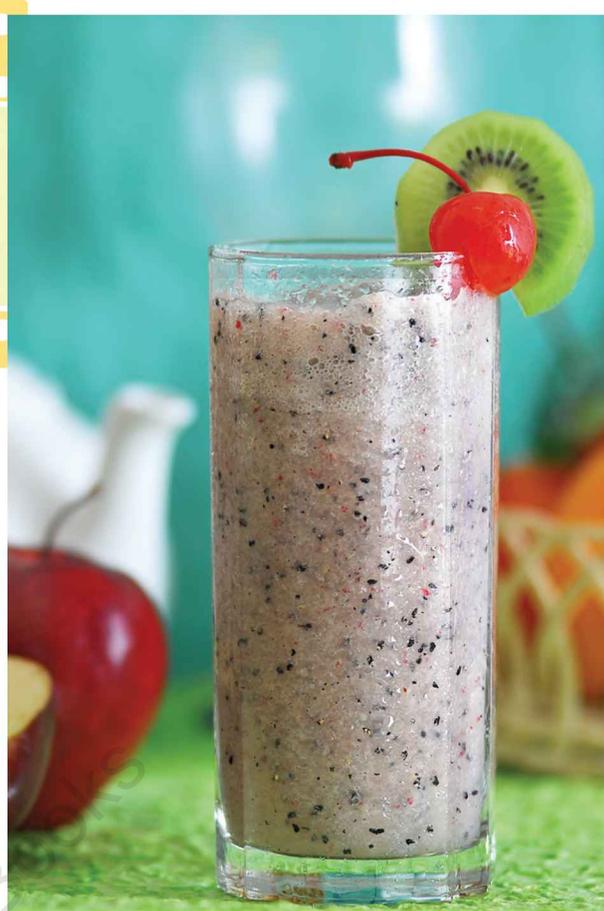
- 150 g jambu air
- 100 g buah naga, kupas
- 60 ml air es
- 2 potong es batu
- 1 sdm madu

Cara membuat

- Potong-potong jambu dan daging buah naga seukuran dadu. Satukan potongan jambu, buah naga, es batu, air es, dan madu, proses hingga lembut.
- Tuang jus ke dalam gelas, sajikan segera.

Untuk 2 orang

Info: jambu memiliki kandungan air dan gula sederhana yang mampu memulihkan energi dan menghilangkan dahaga. Panas dan suhu tinggi juga bisa diturunkan dengan mengkonsumsi jambu air. Seperti halnya buah yang lain, jambu air juga kaya akan serat yang baik untuk menjaga sistem pencernaan.



Nilai gizi per porsi

Energi	: 208.1	kkal
Protein	: 1.4	g
Lemak	: 1.4	g
Karbohidrat	: 52.8	g

JUS TEBE



Bahan

- 100 g terong belanda, kupas
- 100 g jambu biji merah, potong-potong
- 100 ml air es
- 1 sdm susu kental manis
- 2 potong es batu

Cara membuat

- Potong-potong daging buah terong belanda. Satukan potongan buah terong belanda, jambu biji, es batu, susu kental manis, dan air es dalam tabung blender. Proses hingga lembut.
- Tuang jus tebe ke dalam gelas, tambahkan potongan es batu. Sajikan.

Untuk 2 orang

Info: terong belanda mengandung banyak nutrisi esensial dan senyawa fitonutrien yang bermanfaat untuk membantu penyembuhan penyakit. Manfaat lain terong belanda adalah seratnya yang tinggi, bermanfaat menjaga kesehatan saluran pencernaan.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 178.0	kkal
Protein	: 2.2	g
Lemak	: 1.8	g
Karbohidrat	: 42.9	g

JUS RUMPUT LAUT



Bahan

- 150 g rumput laut, rebus, potong-potong
- 100 g daging kelapa muda
- 2 skop es krim vanilla
- 2 potong es batu
- 100 ml air es

Cara membuat

- Masukkan potongan rumput laut, daging kelapa muda, es krim, es batu, dan air es dalam tabung blender. Proses hingga lembut.
- Siapkan gelas saji, tuang jus ke dalam gelas. Tabur atasnya dengan potongan rumput laut. Sajikan.

Untuk 2 orang

Info: rumput laut mengandung banyak serat, sehingga mampu mencegah gangguan sembelit dan mengikat kotoran di saluran cerna.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 290.5	kkal
Protein	: 3.1	g
Lemak	: 9.3	g
Karbohidrat	: 53.4	g

JUS PELANGI



Bahan

- 150 g semangka, potong-potong
- 50 g tomat, potong-potong
- 1 sdm madu
- 60 ml air matang
- 3 potong es batu

Cara membuat

- Masukkan potongan semangka, tomat, madu, air matang dan es batu ke dalam blender, proses hingga lembut.
- Tuang jus ke dalam gelas, ajikan segera.

Untuk 2 orang

Info: tomat kaya vitamin A, C, mineral, dan zat fitonutrien. Pigmen warna merah pada tomat mengandung lycopene, yaitu zat antioksidan yang dapat menghancurkan radikal bebas, polusi, dan sinar ultraviolet. Lycopene juga berkhasiat membantu mencegah kerusakan sel yang dapat mengakibatkan kanker.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 151.7	kkal
Protein	: 1.7	g
Lemak	: 1.4	g
Karbohidrat	: 37.5	g

YUMMY JELLY JUICE



Bahan

- 1 bungkus jelly (plain)
- 400 ml air
- 100 g buah pisang,
potong-potong
- 2 skop es krim coklat
- 4 potong es batu
- 60 ml air es

Cara membuat

- Masak jelly (tawar) sesuai petunjuk pembuatannya, diinginkan sampai beku. Potong-potong jelly, sisihkan.
- Satukan potongan jelly, pisang, es krim coklat, es batu, dan air es dalam tabung blender, proses hingga lembut. Angkat.
- Tuang jus ke dalam gelas saji, taburi atasnya dengan sedikit potongan jelly tawar. Sajikan.

Untuk 2 orang

Info: jelly terbuat dari umbi konjak, yang kaya serat dan mineral esensial. Serat menjaga kesehatan saluran cerna balita agar terbebas dari gangguan sembelit dan susah buang air besar.

Info Nilai gizi per porsi

Energi	: 373.3	kkal
Protein	: 4.7	g
Lemak	: 11.2	g
Karbohidrat	: 69.9	g



JUS MELON ISI NATA

Bahan

- 100 g melon
- 50 g anggur hijau
- 100 ml air perasan jeruk manis
- 3 potong es batu
- 50 g nata de coco
- 1 sdm madu

Cara membuat

- Potong-potong daging buah melon dan anggur hijau. Haluskan melon, anggur hijau, air perasan jeruk manis, madu dan es batu dengan blender.
- Siapkan gelas, masukkan potongan nata de coco ke dalamnya. Tuang jus hingga gelas penuh. Sajikan segera.

Untuk 2 orang

Info: melon mengandung gula buah cukup tinggi, bermanfaat untuk memulihkan energi secara cepat. Fitonutrien terkandung seperti lycopene, berfungsi sebagai anti kanker. Melon merah dan oranye juga mengandung carotenoid yang dapat melindungi sel tubuh.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 111.0	kkal
Protein	: 0.7	g
Lemak	: 1.1	g
Karbohidrat	: 25.5	g

JUS ANGGUR MERAH



Bahan

- 50 g apel merah, potong-potong
- 100 g anggur merah
- 50 g pepaya, potong-potong
- 1 sdm madu
- 2 potong es batu
- 60 ml air es

Cara membuat

- Satukan potongan apel, anggur, pepaya, madu, es batu dan air es dalam tabung blender, proses hingga lembut.
- Tuang jus ke dalam gelas, sajikan segera.

Untuk 2 orang

Info: anggur mengandung banyak gizi, sekaligus kaya serat yang bermanfaat sebagai pengikat zat karsinogen penyebab kanker di dalam saluran cerna

Nilai gizi per porsi

Energi	: 81.5	kkal
Protein	: 1.2	g
Lemak	: 1.1	g
Karbohidrat	: 16.9	g

PINAEPLE MIXED JUICE



Nilai gizi per porsi

Energi	: 74.7	kkal
Protein	: 0.8	g
Lemak	: 0.5	g
Karbohidrat	: 18.0	g

Bahan

- 100 g semangka, potong-potong
- 100 g melon, potong-potong
- 100 g nanas, potong-potong
- 60 ml air es
- 1 sdm madu
- 2 potong es batu

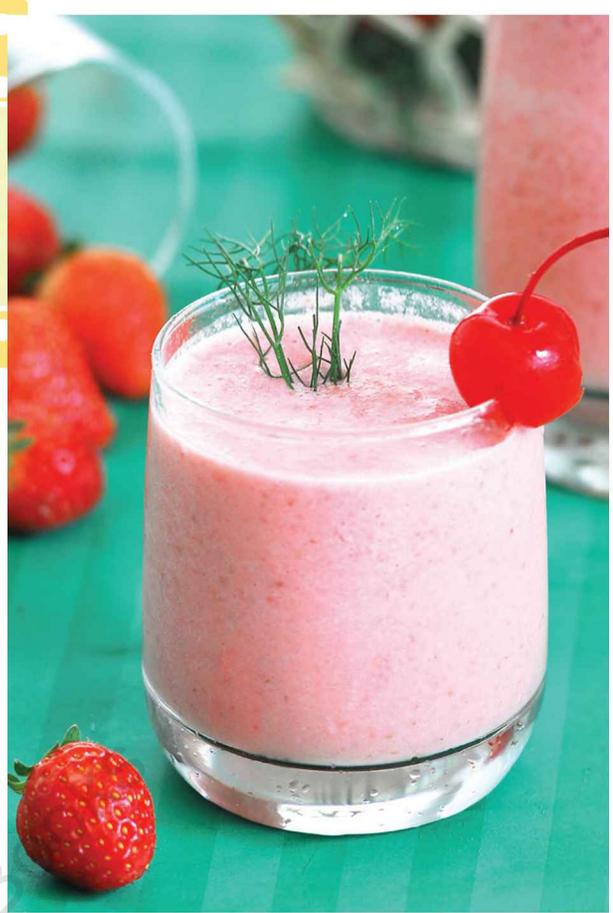
Cara membuat

- Blender semangka, melon, nanas, madu dan es batu masing-masing secara terpisah, sampai lembut.
- Tuang jus nanas, melon dan semangka secara bersusun di dalam gelas saji. Aduk hingga terbentuk campuran corak warna yang beragam. Sajikan segera.

Untuk 2 orang

Info: madu mengandung gula sederhana, seperti fruktosa dan galaktosa. Dua jenis gula ini mudah diserap oleh usus sehingga dapat menghasilkan energi lebih cepat. Madu juga mengandung enzim diastase yang akan merubah pati menjadi energi. Enzim lain seperti invertase berfungsi mengubah gula pasir menjadi gula sederhana sehingga mudah diserap oleh tubuh.

STRAWBERRY FRIZZ



Bahan

- 150 g stroberi segar
- 3 skop es krim rasa strawberry
- 4 potong es batu

Cara membuat

- Bersihkan strawberry, potong-potong. Sisihkan.
- Satukan strawberry, es krim dan es batu dalam tabung blender, poses hingga lembut. Tuang jus strawberry ke dalam gelas. Sajikan segera.

Untuk 2 Porsi

Info: strawberry mengandung banyak vitamin, mineral, dan asam folat. Kandungan nutrisi yang beragam ini sangat berguna untuk pertumbuhan anak.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 53.4	kkal
Protein	: 1.1	g
Lemak	: 1.6	g
Karbohidrat	: 7.8	g

SMOOTHIE PISANG COKELAT



Bahan

- 150 g pisang ambon matang, potong-potong
- 1 skop es krim coklat
- 1 sdm madu
- 100 ml susu tawar cair dingin

Cara membuat

- Kupas pisang, potong-potong daging buahnya.
- Satukan susu tawar cair dingin, es krim, madu, dan potongan buah pisang dalam tabung blender. Proses hingga lembut, angkat.
- Siapkan gelas saji, tuang jus ke dalam gelas. Sajikan.

Untuk 2 Porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 251.8	kkal
Protein	: 5.6	g
Lemak	: 8.1	g
Karbohidrat	: 41.8	g

ES LOLI KACANG MERAH

Bahan

- 1.000 ml air
- 200 g kacang merah kering,
rendam selama 3 jam
- ½ sdt garam
- 2 lembar daun pandan
- 500 ml susu cair
- 100 g gula pasir
- 1½ sdm makan tepung maizena,
larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

- Satukan air, kacang merah, garam, dan daun pandan, masak kacang matang dan lunak. Angkat. Tiriskan, cincang kasar.
- Didihkan susu bersama gula pasir sampai gula hancur. Tuang larutan maizena, aduk hingga kental.
- Masukkan kacang merah, masak kembali sampai mendidih. Angkat, diamkan sampai uap panasnya menghilang. Masukkan campuran kacang merah ke

dalam cetakan es loli, simpan dalam freezer hingga membeku.

Hasil 12 buah

Nilai gizi per porsi

Energi	: 84.1	kkal
Protein	: 6.5	g
Lemak	: 2.7	g
Karbohidrat	: 25.9	g

Tip: untuk memudahkan mengeluarkan es loli dari cetakan, rendam sebentar cetakan berisi es dalam wadah air hangat.



ES MELON JAMUR ENOKI



Bahan

- 300 ml air
- 100 g jamur enoki
- ½ bungkus bubuk jelly plain
- 50 g gula pasir
- 350 ml susu cair tawar
- 250 g melon, cetak bulat
- Sirup melon secukupnya
- Madu secukupnya
- Air dingin secukupnya

Cara membuat

- Didihkan air, rebus jamur enoki sebentar, tiriskan. Potong-potong jamur sepanjang 2 cm, sisihkan.
- Campur bubuk jelly, gula pasir, dan susu cair. Didihkan larutan jelly dengan api kecil sambil diaduk sampai mendidih, angkat. Tuang jelly ke dalam cetakan yang telah dibasahi air matang, biarkan beku. Keluarkan jelly, potong-potong seukuran dadu.
- Masukkan irisan jamur enoki, jelly, dan melon ke dalam gelas saji. Tuang air dingin, sirup melon dan madu secukupnya ke dalam gelas saji. Sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	:	340.4	kkal
Protein	:	7.4	g
Lemak	:	5.9	g
Karbohidrat	:	66.2	g



Puding Durian



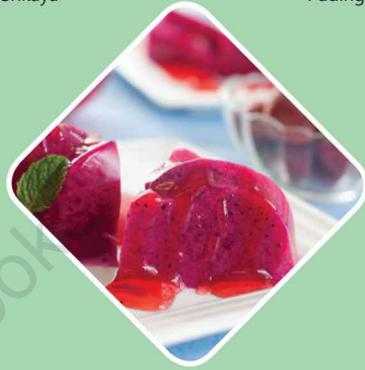
Puding Karamel Srikaya



Puding Teler



Puding Isi



Puding Naga

ANEKA PUDING UNTUK ANAK



Puding Mangga Melon



Puding Nanas Segar



Puding Busa Lapis

AGAR-AGAR KELAPA MUDA



Bahan

- 2 butir putih telur
- 1 bungkus agar-agar bubuk warna merah
- 350 ml air
- 150 sirup coco pandan
- 50 g gula pasir
- ¼ sdt garam
- 100 ml santan
- 150 g daging buah kelapa muda, cincang

Cara membuat

- Kocok putih telur sampai kaku, sisihkan.
- Campur agar-agar, air, sirup coco pandan, gula pasir, dan garam. Masak sambil diaduk sampai mendidih. Matikan api.
- Ambil 1/3 bagian agar-agar, campur dengan kelapa muda. Tuang larutan

agar-agar kelapa muda ke dalam cetakan yang telah dibasahi sedikit air matang. Diamkan sebentar sampai mulai mengeras.

- Tambahkan santan ke dalam sisa agar-agar, masak kembali sambil diaduk sampai mendidih. Matikan api. Tuang larutan agar-agar santan sedikit demi sedikit ke dalam putih telur kocok sambil diaduk dengan mixer kecepatan rendah.
- Tuang agar-agar santan ke atas agar-agar kelapa muda. Simpan di dalam kulkas hingga mengeras. Keluarkan agar-agar dari cetakan, potong-potong.

Hasil 12 potong

Nilai gizi per porsi

Energi	: 62.5	kkal
Protein	: 0.5	g
Lemak	: 1.2	g
Karbohidrat	: 12.7	g

ALMOND FRUIT COCKTAIL

Bahan

- 250 ml air
- 75 g gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 350 ml susu tawar cair
- 1 sdm gelatin bubuk, larutkan dengan sedikit air matang
- 1 sdt ekstrak almon
- 1 kaleng fruit cocktail
- Es batu

Cara membuat

- Satukan air, gula pasir dan garam, masak sampai hampir mendidih. Tuang susu tawar cair, masak sambil diaduk hingga mendidih. Matikan api.
- Tambahkan gelatin dan ekstrak almon, aduk hingga larut. Tuang campuran gelatin ke dalam cetakan puding yang telah dibasahi dengan sedikit air matang. Diamkan di dalam lemari pendingin hingga mengeras.
- Keluarkan gelatin almon, potong-potong. Masukkan ke dalam mangkuk saji. Tambahkan fruit cocktail dan es batu. Sajikan segera.

Untuk 8 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 127.7	kkal
Protein	: 2.2	g
Lemak	: 3.9	g
Karbohidrat	: 20.2	g



BLUEBERRY YOGHURT

Bahan

- 1 bungkus jelly bubuk tanpa warna, larutkan dengan sedikit air
 - 400 ml air
 - 200 ml yoghurt tanpa rasa (plain)
 - 125 g gula pasir
 - ½ sdt esens blueberry
 - ¼ sdt garam
 - 150 g blueberry
- ## **Saus**
- 150 g selai blueberry
 - 100 ml air

Cara membuat

- Campur jelly, air, gula pasir dan garam. Masak sambil diaduk hingga mendidih. Masukkan yoghurt dan esens blueberry, aduk rata.
- Basahi cetakan puding dengan sedikit air matang, atur blueberry di dasar cetakan. Tuang sedikit campuran jelly hingga menutupi blueberry, dinginkan. Tuang sisa jelly ke dalam cetakan, diamkan dalam lemari pendingin sampai mengeras.
- Saus: campur selai blueberry dan air, masak hingga selai agak kental. Dinginkan. sajikan bersama jelly.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	:	270.6	kkal
Protein	:	1.8	g
Lemak	:	2.05	g
Karbohidrat	:	60.9	g

CHOCOLATE PEACH JELLY



Bahan

- 1 bungkus jelly tanpa warna
- 50 g gula pasir
- 1 sdt cokelat bubuk, larutkan dengan sedikit air
- 400 ml air
- 150 g cooking chocolate, iris
- 200 ml krim kental
- 150 g peach kaleng, iris

Cara membuat

- Satukan jelly, gula pasir, larutan cokelat bubuk dan air. Masak sambil diaduk sampai jelly mendidih.
- Tambahkan cooking chocolate, masak kembali dengan api kecil sampai cokelat larut dan mendidih. Angkat, tuang ke dalam gelas saji. Diamkan jelly sampai mengeras.
- Kocok krim kental hingga mengembang, masukkan ke dalam kantong plastik segitiga. Gunting ujungnya, pasang spuit bintang. Semprotkan krim kental ke atas pudding. Hias puding dengan irisan buah peach.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 414.4	kkal
Protein	: 5.8	g
Lemak	: 16.2	g
Karbohidrat	: 68.4	g

GUAVA PUDING



Bahan

- 300 g jambu biji merah matang, kupas, buang biji
- 400 ml air
- 1 bungkus agar-agar tanpa warna
- 100 ml krim kental
- 100 g gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt garam

Saus

- 200 ml susu tawar cair
- 100 ml sirup vanili
- 2 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- $\frac{1}{4}$ sdt garam

Cara membuat

- Satukan jambu biji dengan air, proses dengan blender. Tuang ke

dalam panci, tambahkan agar-agar, gula pasir dan garam. Aduk dan masak agar-agar sampai mendidih.

- Masukkan krim kental, aduk rata. Tuang ke dalam gelas saji sampai $\frac{3}{4}$ penuh, dinginkan. Simpan dalam lemari pendingin hingga mengeras.
- Saus: campur susu tawar cair sirup vanili dan garam, masak hingga mendidih. Tuang larutan maizena, masak sambil diaduk sampai agak kental. Angkat, diamkan sampai uap panas hilang.
- Tuang saus ke atas puding dan simpan kembali di dalam lemari pendingin hingga mengeras.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 357.1	kkal
Protein	: 5.8	g
Lemak	: 5.4	g
Karbohidrat	: 73.7	g

JELLY KELAPA MUDA

Bahan

- 30 g jelly bubuk tanpa warna (±1 bungkus)
- 650 ml air kelapa muda
- 100 g gula pasir
- ½ sdt pasta vanili
- 250 g daging buah kelapa muda, keruk memanjang

Cara membuat

- Satukan jelly bubuk, air kelapa muda dan gula pasir. Masak sambil diaduk sampai mendidih. Masukkan pasta vanili, aduk rata. Angkat.
- Atur daging kelapa muda di dasar cetakan. Tuang sedikit adonan jelly hingga menutupi kelapa muda, diamkan dalam kulkas sampai mulai mengeras.
- Tuang sisa jelly ke atas lapisan kelapa muda, dinginkan hingga mengeras. Keluarkan jelly dari cetakan, potong-potong. Sajikan dingin.

Hasil 8 potong

Nilai gizi per porsi

Energi	: 84.8	kkal
Protein	: 0.2	g
Lemak	: 1.3	g
Karbohidrat	: 18.5	g



JELLY MANGKUK ISI KELAPA

300 g gula merah, iris-iris
75 g gula pasir
400 ml air
½ sdt garam
4 lembar daun pandan, simpul
1 sdm tepung maizena, larutkan
dengan sedikit air

Cara membuat

- Bahan A: masak bahan A (kecuali selasih dan pewarna) sampai mendidih. Angkat, tuang ke dalam mangkuk. Biarkan jelly mengeras. Keruk tengah puding, sisihkan.
- Bahan B: masak bahan B (kecuali kelapa muda) hingga mendidih. Masukkan kelapa muda, angkat, tuang ke bagian tengah puding A.
- Panaskan sisa puding A hingga meleleh, tuang kembali ke mangkuk hingga menutupi isi. Diamkan hingga mengeras. Sajikan dengan saus gula merah.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 595.9	kkal
Protein	: 0.3	g
Lemak	: 1.6	g
Karbohidrat	: 149.2	g

Bahan

A

30 g bubuk jelly tanpa warna
600 ml air kelapa
100 g gula pasir
2 lembar daun pandan
¼ sdt garam
25 gram biji selasih, rendam
dalam air hangat
½ sdt pewarna biru

B

20 g bubuk jelly tanpa warna
400 ml air kelapa muda
75 g gula pasir
2 lembar daun pandan
¼ sdt garam
100 kelapa muda, cincang kasar

**Saus gula merah (masak sampai
larut)**

KIWI JELLY

Bahan

- 1 bungkus jelly bubuk tanpa warna, larutkan dengan sedikit air (\pm 30g)
- 500 ml air
- 200 ml sirup melon
- 1 sdm air jeruk lemon
- 1 buah kiwi, kupas iris-iris

Cara membuat

- Satukan jelly, air dan sirup melon. Aduk dan masak hingga jelly mendidih. Tambahkan air jeruk lemon, aduk rata. Angkat.
- Basahi cetakan jelly dengan sedikit air matang. Atur irisan buah kiwi di dasar cetakan, tuang sedikit jelly. Diamkan sampai mulai mengeras. Tuang sisa larutan jelly.
- Dinginkan dan simpan di dalam kulkas hingga mengeras.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	:	137.4	kkal
Protein	:	0.5	g
Lemak	:	0.3	g
Karbohidrat	:	33.1	g



LYCHEE JELLY



Bahan

- 30 g jeli bubuk tanpa warna (± 1 bungkus), larutkan dengan sedikit air
- 600 ml jus apel
- 250 g leci kaleng, sisihkan airnya sebanyak 150 ml
- 50 ml air jeruk lemon
- 15 g jahe, kupas, iris halus
- $\frac{1}{4}$ sdt garam

Cara membuat

- Campur larutan jelly, jus apel, sirup leci, air jeruk lemon, dan jahe. Masak dengan api sedang sambil diaduk sampai mendidih, angkat. Saring larutan jelly, sisihkan.
- Masukkan beberapa buah leci ke dalam gelas. Tuang sedikit larutan jelly hingga menutupi leci, diamkan sebentar.
- Tuang kembali sisa jeli ke dalam gelas. Simpan dalam lemari pendingin hingga mengeras.

Untuk 6 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 84.6	kkal
Protein	: 0.9	g
Lemak	: 0.4	g
Karbohidrat	: 19.8	g

PUDING BISKUIT

Bahan

A

- 100 g biskuit marie
- 1 bungkus agar-agar putih
- 75 g gula pasir
- 10 g gula merah, iris halus
- 500 ml air
- ½ sdt bubuk speuk
- ¼ sdt garam

B

- 2 bungkus agar-agar putih
- 50 g gula pasir
- 50 g gula merah, iris halus
- 3 cm kayumanis
- 650 ml air
- 2 putih telur

Saus vanilla (masak sampai kental)

- 375 g susu kental manis putih
- 500 ml air
- 75 g gula pasir
- ½ sdt garam
- ½ sdt bubuk vanili
- 2 kuning telur
- 1 sdm maizena larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

- Atur biskuit di loyang bulat kecil, sisihkan. Masak bahan A hingga mulai mendidih, angkat. Tuang adonan puding sedikit ke dalam loyang. Diamkan sebentar hingga mulai kaku,



tuang agar-agar lagi sedikit demi sedikit hingga ½ tinggi loyang.

- Masak bahan B hingga mendidih. Angkat, sisihkan. Kocok putih telur hingga kaku, tuang adonan puding sedikit demi sedikit sambil terus dikocok dengan kecepatan rendah. Tuang adonan putih telur ke dalam loyang berisi biskuit perlahan-lahan hingga penuh.
- Simpan agar-agar di dalam kulkas hingga mengeras. Keluarkan dari cetakan, sajikan dengan saus vanilla..

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 708.1	kkal
Protein	: 12.9	g
Lemak	: 13.2	g
Karbohidrat	: 137.9	g

PUDING BUNGA TIGA DIMENSI



Bahan

- 3 bungkus agar-agar putih
- 200 g gula pasir
- 850 ml air
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt pewarna merah
- $\frac{1}{4}$ sdt pewarna kuning
- $\frac{1}{4}$ sdt pewarna hijau

Cara membuat

- Masak agar-agar, gula, garam, dan air sambil diaduk hingga mulai mendidih. Angkat, ambil 150 ml adonan, beri pewarna merah. Tuang ke dalam loyang datar. Lakukan hal yang sama untuk pewarna kuning dan hijau. Simpan di dalam lemari pendingin hingga mengeras. Sisa larutan agar-agar biarkan tetap bening.

- Keluarkan agar-agar merah dari cetakan, potong dengan cookie cutter untuk kelopak bunga sebanyak 5 buah. Sisihkan.
- Potong agar-agar kuning berbentuk bundar dan agar-agar berwarna hijau membentuk daun sebanyak 3 buah. Sisihkan.
- Tuang larutan agar-agar bening ke mangkuk kecil 1 sdm. Diamkan hingga sedikit mengeras. Letakan agar-agar daun, kelopak bunga dan putih secara berurutan. Tuang dengan adonan putih kembali hingga bunga terendam. Diamkan hingga mengeras.
- Tuang adonan putih (sisa) ke dalam loyang persegi, diamkan hingga agak mengeras. Letakan bunga-bunga ke atas agar-agar, tekan perlahan hingga terbenam sebagian. Simpan di dalam lemari pendingin hingga mengeras. Keluarkan agar-agar dari cetakan.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 193.5	kkal
Protein	: 0	g
Lemak	: 0	g
Karbohidrat	: 49.9	g

PUDING BUSA LAPIS

Bahan

- 4 putih telur
- 7 g agar-agar bubuk tanpa warna
- 50 g gula pasir
- 300 ml susu tawar cair
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- 1 sdt esen vanili
- 200 ml krim kental
- 75 g dark cooking chocolate, lelehkan
- 75 g white cooking chocolate, lelehkan
- 75 g strawberry cooking chocolate lelehkan

Cara membuat

- Kocok putih telur hingga kaku, bagi menjadi 3 sama banyak. Sisihkan.
- Campur agar-agar bubuk, gula pasir, susu tawar cair, dan garam, masak hingga mendidih. Tambahkan larutan maizena dan esen vanili, didihkan kembali. Masukkan krim kental, aduk kembali sampai rata. Bagi menjadi 3 sama banyak.
- Campur 1 bagian agar-agar dengan dark cooking chocolate leleh, aduk rata. Masukkan sedikit-sedikit ke dalam 1



bagian putih telur sambil dikocok dengan mixer. Tuang ke dalam loyang loaf yang telah dilapisi dengan kertas roti. Masukkan sebentar ke dalam freezer.

- Campur sisa agar-agar dengan white dan strawberry cooking chocolate leleh, aduk rata. Lakukan hal yang sama seperti adonan pertama.
- Simpan di dalam kulkas hingga mengeras. Keluarkan puding dari cetakan, potong-potong.

Hasil 22 potong

Nilai gizi per porsi

Energi	: 107.9	kkal
Protein	: 2.5	g
Lemak	: 4.6	g
Karbohidrat	: 15.8	g

PUDING BUSA MELON

Cara membuat

- Buang biji melon, blender 200 g daging buah melon dan air, sisihkan. Campur melon dengan agar-agar, sirup, dan garam, masak hingga mendidih, angkat. Sisihkan.
- Kocok putih telur hingga kaku, masukkan adonan puding, kocok dengan kecepatan rendah. Tuang putih telur ke dalam kulit melon. Simpan dalam kulkas sampai mengeras. Sajikan dengan saus jeruk.
- Saus jeruk: masak susu kental manis, air, gula pasir, dan garam hingga mendidih. Kocok kuning telur, ambil sedikit susu panas, masukkan ke dalam kuning telur. Aduk rata. Masukkan larutan telur ke dalam susu panas sambil diaduk. Tambahkan sunquick jeruk, dan larutan maizena, aduk hingga kental. Angkat.

Bahan

- 1 buah melon, belah menjadi dua
- 400 ml air
- 2 bungkus agar-agar warna hijau
- 100 ml sirup melon
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 2 putih telur
- Saus jeruk**
- 150 g susu kental manis putih
- 450 ml air
- 50 g gula pasir
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 2 butir kuning telur
- 200 ml ekstrak jeruk (mis. sunquick jeruk)
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 361.7	kcal
Protein	: 7.5	g
Lemak	: 6.1	g
Karbohidrat	: 70.7	g

PUDING CAPUCINNO

Bahan

- 3 putih telur
- 7 g agar-agar bubuk tanpa warna (± 1 bungkus)
- 600 ml air
- 75 g gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 50 g cappuccino instan (± 2 bungkus)
- 1 kaleng cocktail buah

Cara membuat

- Kocok putih telur bersama sedikit gula pasir sampai mengembang dan kaku, sisihkan.
- Larutkan agar-agar, air, gula pasir dan garam. Masak sampai agar-agar mendidih. Masukkan cappuccino instan, aduk kembali sampai mendidih. Matikan api.
- Tuang campuran agar-agar ke dalam putih telur sambil dikocok dengan mikser sampai tercampur rata. Tuang ke dalam cetakan ukuran 20 x 20 cm yang telah dibasahi dengan air matang. Dinginkan sampai agar-agar mengeras.
- Keluarkan puding dari cetakan, potong-potong menurut selera. Sajikan dengan cocktail buah.

Hasil 22 potong

Nilai gizi per porsi

Energi	: 32.1	kkal
Protein	: 0.5	g
Lemak	: 0.9	g
Karbohidrat	: 5.7	g



PUDING CAMEL



Bahan

- 275 g gula kastor
- 225 ml air
- 300 ml krim kental
- 350 ml susu cair
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk vanili
- 6 butir telur

Cara membuat

- Campur 170 g gula kastor dan air, masak dengan api kecil sambil diaduk perlahan hingga gula larut. Besarkan api, masak tanpa diaduk hingga larutan gula kecokelatan. Angkat, tuang ke dalam mangkuk tahan panas. Sisihkan.

- Campur krim kental, susu cair dan bubuk vanili, masak hingga mulai mendidih. Angkat, sisihkan.
- Kocok telur dan sisa gula kastor hingga pucat dan kental. Tuang adonan krim kental ke dalam telur sedikit demi sedikit sambil diaduk. Angkat, saring yang halus.
- Tuang larutan puding ke dalam mangkuk berisi adonan karamel perlahan-lahan. Letakan mangkuk di atas loyang yang telah di beri 50 ml air. Panggang di dalam oven dengan suhu 150°C selama 30 menit atau hingga mengeras. Keluarkan dari cetakan perlahan-lahan, sajikan.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 761.5	kcal
Protein	: 21.7	g
Lemak	: 20.1	g
Karbohidrat	: 125.8	g

PUDING DALMATIAN

Bahan

- 3 butir telur ayam
- ½ sdt garam
- ½ sdt vanili bubuk
- 200 g susu kental manis putih
- 100 ml susu cair
- 10 lembar roti tawar tanpa kulit, potong dadu
- 75 g kismis
- 25 g kenari, sangrai

Saus cokelat

- 200 g susu kental manis cokelat
- 500 ml air
- 1 sdm pasta cokelat
- 100 g gula pasir
- ½ sdt garam
- 2 kuning telur
- 100 g dark cooking chocolate, serut halus
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

- Kocok telur ayam bersama garam, vanili bubuk, susu kental manis, dan susu cair. Aduk rata, sisihkan.
- Tata roti pada loyang tulban, tabur kismis ke atas roti. Tuang adonan telur, tekan-tekan roti dengan garpu.



- Tabur kenari ke atas roti, kukus hingga kaku dan matang. Angkat, keluarkan puding dari cetakan. Sajikan dengan saus cokelat.
- Saus cokelat: campur susu kental manis, pasta cokelat, gula pasir, dan garam. Masak sambil diaduk sampai mendidih, kecilkan api. Kocok kuning telur, ambil sedikit susu panas, masukkan ke dalam telur. Beri cokelat serut dan larutan maizena. Aduk sampai cokelat meleleh dan saus kental. Angkat.

Untuk 6 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 555.1 kkal
Protein	: 15.9 g
Lemak	: 20.3 g
Karbohidrat	: 81.0 g



PUDING DAUN

Masukkan milk chocolate, aduk perlahan hingga meleleh. Angkat, tuang ke dalam loyang tabung sampai penuh. Masukkan cetakan bentuk daun ke tengah tabung, diamkan hingga mengeras. Angkat cetakan bentuk daun dari tengah tabung.

- Masak bahan B kecuali white chocolate sampai mendidih. Masukkan white chocolate dan pewarna hijau muda. Aduk perlahan hingga coklat meleleh. Angkat, tuang ke bagian tengah puding. Simpan dalam lemari pendingin hingga mengeras
- Keluarkan puding dari tabung cetakan, potong 2 cm. Sajikan cocktail buah.

Bahan

A

- 2 bungkus agar-agar coklat
- 650 ml susu cair
- 75 g gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 100 g milk chocolate, serut halus

B

- 1 bungkus agar-agar putih
- 400 ml susu cair
- 50 g gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 75 g white chocolate, serut halus
- $\frac{1}{4}$ sdt pewarna hijau muda
- Cocktail buah untuk pelengkap

Cara membuat

- Masak bahan A kecuali coklat serut sampai mulai mendidih.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 689.8	kkal
Protein	: 21.3	g
Lemak	: 23.6	g
Karbohidrat	: 102.1	g

PUDING DAWET

Bahan

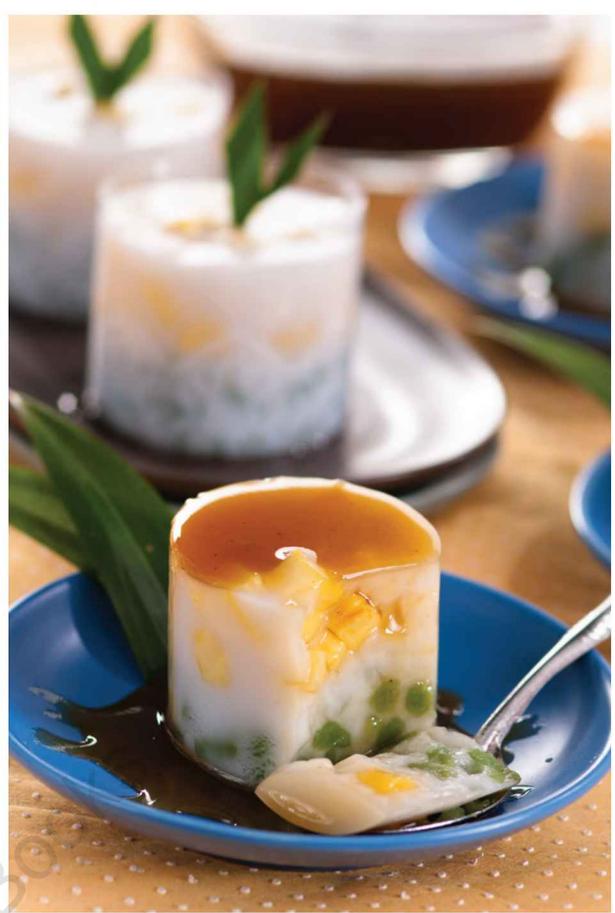
- 1½ bungkus agar-agar putih
- 500 ml air
- 50 gr gula pasir
- 100 ml sirup vanili
- 2 lembar daun pandan
- ¼ sdt garam
- 300 ml santan
- 200 g dawet/ cendol
- 150 g buah nangka, iris-iris

Saus

- 200 g gula merah, iris
- 200 ml air
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- 1 lembar daun pandan
- ¼ sdt garam

Cara membuat

- Satukan agar-agar, air, gula pasir, sirup vanili, daun pandan, dan garam. Masak sambil diaduk hingga mendidih, buang daun pandan. Tambahkan santan, aduk kembali sampai mendidih. Bagi agar-agar menjadi dua sama banyak.
- Campurkan satu bagian agar-agar dengan dawet, aduk rata. Tuang agar-agar dawet ke dalam cetakan. Dinginkan agar-agar hingga mulai mengeras.



- Campur sisa agar-agar dengan irisan nangka, tuang ke atas dawet. Simpan di dalam lemari pendingin hingga mengeras.
- Saus: masak gula merah, air, daun pandan, dan garam hingga mendidih, angkat. Saring larutan gula, tambahkan larutan maizena. Panaskan kembali larutan gula, aduk sampai kental dan mendidih. Angkat.

Untuk 6 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 289.6	kkal
Protein	: 0.9	g
Lemak	: 5.3	g
Karbohidrat	: 62.6	g

PUDING DURIAN



Bahan

- 1 kuning telur
- 2 sdm susu kental manis
- 1 bungkus agar-agar tanpa warna
- 300 g daging buah durian, haluskan
- 75 g gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 600 ml santan
- Es krim rasa vanilla

Cara membuat

- Kocok kuning telur bersama susu kental manis, sisihkan.
- Satukan agar-agar, durian, santan, gula pasir, dan garam. Masak sambil diaduk hingga mendidih. Kecilkan api.

- Ambil sedikit agar-agar, campur dengan kuning telur. Masukkan telur kocok kembali ke dalam panci agar-agar sambil diaduk hingga mendidih, angkat.
- Tuang agar-agar ke dalam cetakan yang telah dibasahi dengan sedikit air matang, dinginkan. Simpan agar-agar dalam lemari pendingin hingga mengeras. Keluarkan puding dari cetakan, sajikan dengan es krim vanilla.

Untuk 6 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 290.9	kcal
Protein	: 3.5	g
Lemak	: 14.6	g
Karbohidrat	: 39.6	g

Tip: kurangi jumlah daging durian bisa kurang suka aromanya.

PUDING GELAS LAPIS

Bahan

- 3 bungkus agar-agar tanpa warna
- 1.000 ml susu cair
- 225 g gula pasir
- 3 lembar daun pandan
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt pewarna biru
- $\frac{1}{4}$ sdt pewarna kuning
- $\frac{1}{4}$ sdt pewarna merah

Cara membuat

- Campur agar-agar, susu cair, daun pandan, dan garam. Masak sambil diaduk hingga mulai mendidih. Angkat, bagi menjadi 3 sama banyak. Tambahkan pewarna pada masing-masing bagian.
- Siapkan gelas, tuang 75 ml adonan kuning ke dalamnya. Letakkan gelas miring di atas es batu dalam mangkuk. Diamkan hingga mulai keras.
- Tuang 75 ml agar-agar biru ke dalam gelas. Letakkan gelas di atas es batu, miring berlawanan dengan posisi sebelumnya. Diamkan hingga mulai mengeras.
- Tuang 75 ml agar-agar merah. Miringkan gelas ke arah



yang sama agar-agar berwarna kuning. Letakkan gelas sebentar sebatas puding ke dalam mangkuk berisi es hingga mulai mengeras.

- Ulang tahapan di atas atas sampai gelas agar-agar terisi penuh. Simpan dalam lemari pendingin hingga mengeras. Sajikan dengan saus jeruk.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 565.7	kkal
Protein	: 16.4	g
Lemak	: 14.2	g
Karbohidrat	: 94.9	g

PUDING GREEN TEA SAUS COKELAT



Bahan

- 7 g agar-agar bubuk tanpa warna (± 1 bungkus)
- 200 ml air
- 100 g gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 300 ml susu tawar cair
- 1 sdt bubuk green tea
- 100 ml double cream/ krim kental

Saus

- 250 g cokelat blok, iris
- 150 ml double cream/krim kental

Cara membuat

- Satukan agar-agar bubuk, air, gula pasir dan garam, masak sambil diaduk sampai hampir mendidih. Kecilkan api. Masukkan susu tawar cair dan bubuk green tea, masak kembali hingga agar-agar mendidih.
- Tambahkan krim kental, lanjutkan mengaduk sampai mendidih kembali. Tuang agar-agar ke dalam cetakan, dinginkan hingga mengeras.
- Saus: tim irisan cokelat blok hingga meleleh, tambahkan krim kental. Aduk sampai rata. Angkat.

Untuk 8 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 348.4	kkal
Protein	: 5.0	g
Lemak	: 17.4	g
Karbohidrat	: 48.0	g

PUDING JAGUNG

Bahan

- 200 g jagung kaleng pipilan
- 200 ml air
- 100 g gula pasir
- ¼ sdt garam
- 1 bungkus agar-agar warna kuning
- 300 ml susu tawar cair
- ½ sdt pasta vanili

Saus cokelat

- 150 ml susu tawar cair
- 3 sdm gula pasir
- 2 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
- 150 g cooking chocolate, lelehkan

Cara membuat

- Blender jagung bersama air hingga halus, tuang ke dalam panci. Tambahkan gula pasir, garam, dan agar-agar. Masak sampai mendidih.
- Tambahkan susu tawar cair dan pasta vanili, aduk kembali sampai mendidih. Tuang agar-agar ke dalam cetakan yang telah dibasahi dengan sedikit air matang. Dinginkan hingga mengeras.



- Saus: didihkan susu tawar cair bersama gula pasir. Tambahkan larutan maizena, masak hingga agak mengental. Masukkan cokelat leleh aduk rata. Sajikan pudding bersama saus cokelat.

Untuk 8 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 275.8	kkal
Protein	: 5.6	g
Lemak	: 9.4	g
Karbohidrat	: 46,3	g

Tip: jagung kaleng bisa diganti dengan jagung manis segar dengan berat yang sama.

PUDING KARAMEL SRIKAYA



Bahan

A (Srikaya)

- 150 g gula merah, iris
- 3 butir telur
- 150 ml santan kental
- ¼ sdt garam
- 3 lembar daun pandan, potong-potong

B

- 7 g agar-agar bubuk putih
- 125 g gula pasir
- 550 ml air

Cara membuat

- Bahan A: kocok gula merah dan telur sampai kental, tambahkan santan kental dan garam. Kocok kembali sampai rata. Letakkan potongan daun pandan dalam pinggan tahan panas, tuang adonan srikaya. Kukus selama 30

menit hingga srikaya matang dan padat. Keluarkan dari pengukus, dinginkan.

- Bahan B : larutkan agar-agar dengan sedikit air, sisihkan. Lelehkan gula pasir hingga kecokelatan, matikan api. Tuang air sedikit sedikit sambil terus diaduk hingga karamel larut. Tuang larutan agar-agar ke dalam caramel, masak kembali hingga mendidih. Angkat.
- Keruk srikaya dengan sendok, atur dalam cetakan puding. Tuang agar-agar caramel ke dalam cetakan, dinginkan hingga mengeras. Keluarkan puding dari cetakan. Sajikan dingin.

Untuk 6 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 437.4	kkal
Protein	: 7.8	g
Lemak	: 7.2	g
Karbohidrat	: 87.4	g

Tip: tuang sedikit adonan agar-agar ke atas srikaya dan diamkan beberapa menit sebelum di tuang seluruh adonan agar-agar. Ini mencegah srikaya naik ke permukaan.

PUDING JERUK ISI

Bahan

- 2 buah jeruk Sunkist
- 300 ml air matang
- 1 bungkus agar-agar bubuk warna putih
- 4 sdm gula pasir
- 50 g melon, cetak bulat dengan baller
- 50 g buah naga merah, cetak bulat dengan baller



Cara membuat

- Belah jeruk menjadi dua, keruk bagian dalamnya dengan hati-hati. Peras jeruk, ambil sarinya. Sisihkan.
- Campur air matang, sari jeruk, agar-agar, dan gula pasir. Masak sambil diaduk sampai mendidih, angkat. Biarkan sampai uap panasnya hilang.
- Masukkan melon dan buah naga di setiap mangkuk kulit jeruk, tuang dengan agar-agar. Diamkan sampai agar-agar membeku.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 93.6 kkal
Protein	: 1.4 g
Lemak	: 4.1 g
Karbohidrat	: 13.5 g

PUDING LAPIS MERAH

Cara membuat

- A: campur agar-agar, air dan gula pasir, masak sampai mendidih. Tambahkan susu tawar cair dan cokelat leleh, masak kembali dengan api kecil sambil diaduk sampai mendidih. Angkat.
- B: campur agar-agar, air, gula pasir, dan garam, masak sampai mendidih. Tambahkan susu tawar cair dan bubuk spekkoeck, masak kembali sambil diaduk sampai mendidih. Angkat.
- Basahi cetakan puding dengan sedikit air matang. Tuang $\frac{1}{4}$ bagian bahan A, dinginkan. Tuang $\frac{1}{4}$ bagian bahan B ke atasnya, dinginkan kembali. Lakukan hal bergantian sampai bahan habis.
- Simpan puding dalam kulkas sampai mengeras. Keluarkan puding dari cetakan, sajikan.

Untuk 8 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 226.0	kkal
Protein	: 5.3	g
Lemak	: 8.1	g
Karbohidrat	: 35.1	g

Bahan

A

- 7 g agar-agar bubuk warna cokelat (± 1 bungkus)
- 50 g gula pasir
- 100 g cooking chocolate, lelehkan
- 300 ml susu tawar cair
- 250 ml air
- $\frac{1}{2}$ sdt margarin

B

- 7 g agar-agar bubuk tanpa warna (± 1 bungkus)
- 75 g gula pasir
- 300 ml susu tawar cair
- 300 ml air
- $\frac{1}{2}$ sdt bubuk spekkoeck
- $\frac{1}{4}$ sdt garam

PUDING LECI

Bahan

- 7 g agar-agar bubuk warna merah
- 500 ml air
- 100 ml sirup leci
- 50 g gula pasir
- 1 kuning telur
- 3 sdm susu kental manis
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 250 g leci kaleng, tiriskan

Cara membuat

- Campur agar-agar, air, sirup leci, gula pasir, dan garam. Masak sambil diaduk sampai mendidih.
- Atur leci di dasar cetakan puding, siram dengan beberapa sendok larutan agar-agar. Diamkan dalam freezer selama 15 menit, keluarkan. Tuang $\frac{1}{2}$ bagian agar-agar, dinginkan.
- Kocok kuning telur dan susu kental manis sampai lembut dan kental. Campurkan ke dalam sisa agar-agar, masak kembali dengan api kecil sambil diaduk sampai mendidih. Angkat.
- Tuang ke dalam cetakan, dinginkan hingga mengeras. Keluarkan puding dari cetakan. Sajikan.

Untuk 6 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 128.4	kkal
Protein	: 1.6	g
Lemak	: 1.3	g
Karbohidrat	: 28.8	g



PUDING MANGGA



Bahan

- 1½ sdt gelatin, larutkan dengan sedikit air
- 150 ml air panas
- 300 g daging buah mangga
- 100 ml susu tawar cair
- 75 g gula pasir
- ½ sdt pasta vanili
- ¼ sdt garam

Cara membuat

- Campurkan gelatin dengan air panas, aduk hingga larut. Sisihkan.
- Haluskan daging mangga dengan blender. Tambahkan gelatin, proses kembali selama beberapa detik. Sisihkan.
- Kocok susu tawar cair bersama gula pasir, pasta vanilli, dan garam sampai gula larut. Masukkan susu ke dalam campuran mangga, aduk rata. Tuang adonan ke dalam gelas saji, dinginkan hingga mengeras.

Untuk 4 orang

Tip: gelatin tidak perlu di masak, cukup dilarutkan saja dengan air panas.

Nilai gizi per porsi

Energi	: 162.1	kkal
Protein	: 3.4	g
Lemak	: 1.6	g
Karbohidrat	: 35.3	g

PUDING MANGGA MELON

Bahan

A

- 7g agar-agar warna putih 300 ml jus mangga, siap pakai
- 250 ml air
- 100 g gula pasir
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 200 g daging buah mangga, potong dadu

B

- 7 g agar-agar tanpa warna
- 300 ml susu tawar cair
- 250 ml air
- 50 ml sirup melon
- 50 g gula pasir
- 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

- Bahan A: larutkan agar-agar dengan jus mangga, air, gula pasir, dan garam. Masak sambil diaduk sampai mendidih, angkat.
- Atur potongan mangga di dasar cetakan, tuang sedikit adonan agar-agar ke dalam cetakan pudding. Masukkan cetakan berisi mangga ke dalam freezer selama 15 menit. Keluarkan, tuang sisa larutan agar-agar ke dalamnya. Dinginkan.



- Bahan B : larutkan agar-agar, air, sirup melon, dan gula pasir. Masak sambil diaduk sampai mendidih. Tuang susu tawar cair dan larutan tepung maizena, masak kembali sambil terus diaduk hingga mendidih. Angkat.
- Tuang bahan B ke atas puding mangga, dinginkan hingga mengeras. Keluarkan puding dari cetakan, sajikan.

Hasil 16 potong

Nilai gizi per porsi

Energi	: 85.6	kkal
Protein	: 1.3	g
Lemak	: 1.1	g
Karbohidrat	: 18.2	g



PUDING NAGA

Bahan

- 1 bungkus agar-agar bubuk tanpa warna (+7 gram)
- 500 ml air
- 125 g gula pasir
- ¼ sdt garam
- 300 g daging buah naga merah, haluskan
- 200 ml yogurt tawar
- 1 sdt air jeruk lemon

Saus

- 200 g selai strawberry
- 100 ml air
- 1 sdt air jeruk lemon

Cara membuat

- Campur agar-agar, air, gula pasir, dan garam, masak sambil diaduk hingga mendidih.
- Tambahkan daging buah naga merah, yogurt, dan air jeruk lemon. Aduk kembali sampai mendidih.
- Basahi cetakan puding dengan sedikit air matang, tuang adonan puding. Biarkan sampai dingin. Simpan dalam kulkas hingga mengeras.

- Saus: campurkan selai strawberry, air, dan air jeruk lemon. Masak sambil diaduk hingga agak kental, dinginkan. Sajikan puding dengan saus strawberry.

Untuk 6 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 217.5	kkal
Protein	: 1.3	g
Lemak	: 1.3	g
Karbohidrat	: 50.2	g

PUDING NANAS SEGAR

Bahan

A

- 1 bungkus agar-agar putih (+7 gram)
- 125 g gula pasir
- 1 sdt jelly bubuk
- 500 ml air
- 2 tetes pewarna kuning
- 250 g nenas, parut

B

- 600 ml susu cair (tawar)
- 175 g gula pasir
- 1 bungkus agar-agar putih (+7 gram)
- 2 sdt jelly bubuk
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 2 kuning telur, kocok sampai kental
- 1 sdt rhum essens

Cara membuat

- Panaskan bahan A dengan api sedang sambil diaduk sampai mendidih. Masukkan nenas parut, aduk kembali sampai mendidih. Angkat.
- Tuang larutan agar-agar dan nenas ke dalam cetakan kecil yang sudah dibasahi dengan air matang. Diamkan sampai membeku.
- Panaskan bahan B (kecuali sambil telur) diaduk sampai mendidih. Angkat.



- Ambil dua sendok sayur larutan agar-agar, tuang ke dalam mangkuk berisi kuning telur, aduk rata. Tuang kuning telur ke dalam panci berisi agar-agar. Panaskan dengan api kecil sambil diaduk sampai mendidih. Angkat.
- Tuang larutan agar-agar ke dalam cetakan berisi larutan nenas.. Diamkan sampai tidak berasap, simpan dalam lemari es sampai membeku.

Hasil 8 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 282.2	kcal
Protein	: 6.1	g
Lemak	: 5.6	g
Karbohidrat	: 70.7	g

PUDING PELANGI



Bahan

- 200 ml krim kental
- 300 ml susu tawar cair
- 2 bungkus agar- agar tanpa warna
- 500 ml air
- 225 g gula pasir
- ½ sdt garam
- 1 sdt pasta vanili
- Pewarna makanan warna: merah, kuning, hijau, biru, ungu
- Whipped cream
- Strawberry, belah 4

Cara membuat

- Kocok krim kental hingga mengembang. Tambahkan susu tawar cair, kocok hingga rata. Sisihkan.

- Campur agar-agar, air, gula pasir, dan garam, masak hingga mendidih. Tambahkan campuran susu, masak sambil diaduk hingga mendidih kembali. Masukkan vanili pasta, aduk rata.
- Bagi agar-agar menjadi lima, beri masing-masing warna yang berbeda.. Tuang agar-agar berwarna merah ke dalam cetakan, diamkan sampai uap panas menghilang dan terbentuk lapisan di bagian atas. Tuang agar-agar kuning ke atasnya, diamkan kembali. Lakukan hal yang sama untuk agar-agar hijau, biru dan ungu.
- Simpan agar-agar dalam kulkas hingga mengeras, keluarkan. Hias agar-agar dengan whipped cream dan strawberry.

Untuk 8 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 244.1	kcal
Protein	: 3.5	g
Lemak	: 7.0	g
Karbohidrat	: 42.4	g

PUDING SEMANGKA AROMA STRAWBERRY

Bahan

A

- 200 g strawberry
- 400 ml air
- 14 g agar-agar warna merah
- 100 ml sirup strawberry
- 10 g biji selasih

B

- 7 g agar-agar putih
- 450 ml susu cair
- 75 g gula pasir
- ¼ sdt pewarna kuning
- ¼ sdt pewarna hijau

Saus vanilla

- 375 g susu kental manis putih
- 500 ml air
- 75 g gula pasir
- ½ sdt garam
- ½ sdt bubuk vanili
- 2 kuning telur
- 1 sdm maizena larutkan dengan sedikit air

Cara membuat

- Bahan A: blender strawberry bersama air hingga halus, endapkan, ambil jusnya. Campur agar-agar, jus dan sirup strawberry, masak hingga mulai mendidih. Masukkan biji selasih, aduk rata. Angkat, tuang ke dalam loyang segitiga hingga 2/3 bagian. Sisihkan.



- Bahan B: masak agar-agar, susu cair, dan gula pasir, hingga mendidih. Angkat, bagi agar-agar menjadi dua. Tambahkan masing-masing pewarna kuning dan hijau, aduk rata.
- Tuang adonan warna kuning ke atas agar-agar merah, biarkan hingga sedikit mengeras. Tuang adonan warna hijau ke atas agar-agar kuning.. Simpan dalam kulkas hingga mengeras. Keluarkan dari cetakan, potong segitiga. Sajikan dengan saus vanilla.
- Saus vanilla: masak susu kental manis, air, gula pasir, garam, dan bubuk vanili hingga mendidih. Angkat. Kocok kuning telur sampai kental, masukkan sebagian susu panas sambil diaduk. Tuang kuning telur ke dalam susu, tambahkan larutan maizena. Masak sambil diaduk sampai kental, angkat.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 732.9	kkal
Protein	: 18.2	g
Lemak	: 18.0	g
Karbohidrat	: 127.1	g

PUDING TAPAI KETAN HIJAU SAUS GULA MERAH



1 sdt tepung maizena, larutkan
dengan sedikit air
 $\frac{1}{4}$ sdt garam

Cara membuat

- A: masak agar-agar, air, gula pasir dan garam sampai mendidih, angkat. Masukkan tapai ketan, aduk rata. Tuang agar-agar ke dalam cetakan puding, biarkan mengeras.
- B: masak agar-agar bubuk dengan air, pasta pandan, garam dan gula pasir hingga hampir mendidih. Tambahkan santan, aduk kembali sampai mendidih. Angkat, tuang agar-agar ke dalam cetakan berisi tapai ketan., biarkan mengeras.
- Saus gula merah: masak semua bahan sampai mendidih dan gula hancur, angkat. Saring larutan gula, didihkan kembali sampai agak kental. Angkat.

Bahan

A

7 g agar- agar bubuk putih
500 ml air
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
75 g gula pasir
300 g tapai ketan hijau

B

7 g bungkus agar- agar bubuk
tanpa warna
200 ml air
 $\frac{1}{2}$ sdt pasta pandan
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
100 g gula pasir
350 ml santan

Saus gula merah

250 g gula merah, iris
250 ml air
2 lembar daun pandan

Hasil 22 potong

Nilai gizi per porsi

Energi	: 136.1	kkal
Protein	: 0.5	g
Lemak	: 1.7	g
Karbohidrat	: 30.9	g

PUDING TAHU

Bahan

- 200 g tahu cina putih
- 20 g bubuk jelly tanpa warna
- 400 ml susu cair
- 100 g gula pasir
- ½ sdt bubuk vanili
- Cocktail buah

Cara membuat

- Kukus tahu cina sampai matang, angkat. Hancurkan hingga lembut, sisihkan.
- Campur jelly, tahu cina, susu cair, gula pasir, dan bubuk vanili. Masak hingga mulai mendidih, angkat.
- Tuang ke dalam loyang setengah lingkaran/ballmoral, simpan dalam kulkas hingga mengeras. Keluarkan dari cetakan, sajikan dengan cocktail buah.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 273.9	kkal
Protein	: 10.5	g
Lemak	: 8.1	g
Karbohidrat	: 41.4	g





PUDING TELER

Bahan

- 1 bungkus agar-agar tanpa warna (+7 gram)
- 500 susu tawar cair
- 50 g gula pasir
- ¼ sdt garam
- 300 g daging buah alpukat, haluskan
- 5 sdm susu kental manis
- ½ sdt pasta vanili
- 150 g kelapa muda
- 150 g nangka, iris
- Es krim vanilla

Cara membuat

- Campur agar-agar, susu tawar cair, gula pasir, dan garam. Masak sambil diaduk hingga mendidih.
- Tambahkan daging buah alpukat, susu kental manis, dan pasta vanili. Didihkan kembali.
- Masukkan kelapa muda dan nangka, aduk rata. Angkat, tuang ke dalam gelas. Simpan agar-agar dalam kulkas sampai membeku. Sajikan dengan es krim vanilla.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 593.0	kkal
Protein	: 12.6	g
Lemak	: 32.1	g
Karbohidrat	: 66.8	g

PUDING VANILI SAUS JERUK

Bahan

- 3 putih telur
- 100 g gula pasir
- 7 g agar-agar bubuk putih
- 400 ml susu
- 100 ml air
- ½ sdt pasta vanili
- 4 sdm air jeruk lemon
- ¼ sdt garam

Saus

- 250 ml jus jeruk
- 50 g gula pasir
- 2 sdm air jeruk lemon
- 1 sdm tepung maizena, larutan dengan sedikit air

Cara membuat

- Kocok putih telur bersama sedikit gula pasir sampai kaku. Sisihkan.
- Larutkan agar-agar dan gula pasir dengan air, panaskan sambil diaduk hingga hampir mendidih. Tuang susu aduk kembali sampai mendidih. Matikan api, tambahkan pasta vanili dan air jeruk lemon, aduk kembali sampai rata. Angkat.
- Tuang adonan agar-agar hangat ke dalam putih telur sambil terus dikocok



hingga rata. Tuang adonan agar-agar ke dalam cetakan puding yang telah dibasahi dengan air matang. Dinginkan hingga mengeras.

- Saus lemon: campur semua bahan saus, masak dengan api sedang sambil diaduk hingga kental. Angkat. Keluarkan puding dari cetakan. Sajikan dengan saus lemon

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 355.1	kcal
Protein	: 8.5	g
Lemak	: 5.7	g
Karbohidrat	: 69.0	g

PUDING BUAH DAN SAYUR



Bahan

- 1 buah tomat merah/tomat jus
- 25 g wortel, potong kecil-kecil
- 25 g apel, potong kecil-kecil
- 25 g pir, potong kecil-kecil
- 1 buah jeruk manis, ambil airnya
- 1 sdm susu bubuk
- 250 ml air hangat
- 1½ bungkus jelly tawar
- 50 g gula pasir

Cara membuat

- Seduh tomat dengan air panas, kupas kulitnya. Hancurkan tomat, saring sarinya.
- Satukan sari tomat, apel, pir, dan air jeruk manis, proses dengan blender sampai halus. Tambahkan air hangat, bubuk jelly dan gula pasir, aduk rata.
- Masak larutan jelly sambil diaduk sampai mendidih, angkat. Diamkan hingga hilang uap panasnya. Tuang ke dalam cetakan agar-agar, bekukan.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 245.1	kkal
Protein	: 6.9	g
Lemak	: 5.3	g
Karbohidrat	: 41.0	g

STRAWBERRY LAYER PUDDING

Bahan

A

- 7 g agar-agar bubuk putih
- 200 ml air
- 50 g gula pasir
- 50 ml susu kental manis
- ¼ sdt garam
- 350 ml susu tawar cair
- ½ sdt pasta strawberry
- 200 g strawberry iris

B

- 7 g agar-agar bubuk tanpa warna
- 200 ml air
- 75 g gula pasir
- ¼ sdt garam halus
- 400 ml susu tawar cair
- 100 g white cooking chocolate,
- 1 sdt pasta vanili

Cara membuat

- A: campur agar-agar, gula pasir, susu kental manis, dan garam. Masak dengan api kecil sampai hampir mendidih. Tuang susu tawar cair dan pasta strawberry, masak kembali sampai mendidih.
- B: campur agar-agar, air, gula pasir, dan garam. Masak hingga hampir mendidih. Masukkan susu tawar cair, white cooking chocolate, dan pasta vanili. Masak dengan



api kecil sambil diaduk hingga mendidih. Angkat.

- Oles irisan strawberry dengan larutan gula, atur di dasar cetakan. Simpan dalam freezer sampai strawberry melekat di dasar cetakan. Keluarkan cetakan, tuang ½ bagian bahan A. Diamkan sampai mulai mengeras.
- Tuang ½ bagian bahan B, biarkan mengeras. Ulangi dengan bahan A dan B, dinginkan sampai mengeras.

Untuk 8 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 287.3	kcal
Protein	: 7.6	g
Lemak	: 10.0	g
Karbohidrat	: 43.8	g

STRAWBERRY SUNRISE



Bahan

A

- 1 bungkus agar-agar putih
- 600 ml jus jeruk
- 75 g gula pasir
- ½ sdt pasta jeruk
- 200 g jeruk mandarin kaleng

B

- 1 bungkus agar-agar putih
- 500 ml air
- 150 ml sirup strawberry
- 50 g gula pasir
- ¼ sdt pasta strawberry

Cara membuat

- Campur semua bahan A, masak sampai mendidih. Angkat, sisihkan.

- Campur semua bahan B, masak sampai mendidih. Angkat, sisihkan.
- Atur jeruk mandarin di dasar cetakan, beberapa sendok bahan A. Diamkan sampai mengeras. Tuang ½ bagian agar-agar A ke atas jeruk mandarin, bekukan. Tuang ½ bagian agar-agar B ke atas agar-agar A. Bekukan kembali.
- Lakukan hal yang sama untuk setiap sisa agar-agar hingga berbentuk lapisan berwarna. Dinginkan hingga mengeras. Keluarkan puding dari cetakan dan sajikan.

Hasil 22 potong

Nilai gizi per porsi

Energi	: 105.8	kcal
Protein	: 1.0	g
Lemak	: 0.2	g
Karbohidrat	: 26.5	g

Tip: supaya jeruk bisa melekat di alas cetakan, oles jeruk dengan larutan gula atau madu. Masukkan ke dalam freezer selama beberapa menit sampai mengeras, baru kemudian dituang larutan agar-agar.

TROPICAL FRESH

Bahan

A

- 1 bungkus agar-agar bubuk tanpa warna/putih
- 600 ml jus sirsak
- 5 sdm susu kental manis
- 3 butir telur
- 1 kaleng fruit cocktail, tiriskan

B

- 1 bungkus agar-agar bubuk warna kuning
- 600 ml jus jeruk
- 3 sdm gula pasir
- 1 sdm air jeruk lemon
- 1 kaleng jeruk mandarin, tiriskan

Cara membuat

- A: campur agar-agar, jus sirsak, dan garam, masak sampai mendidih. Tambahkan susu kental manis, aduk rata. Matikan api, aduk sampai uap panasnya hilang.
- Atur fruit cocktail di bagian dasar cetakan yang telah dibasahi dengan sedikit air. Tuang sedikit agar-agar sirsak, dinginkan sampai terbentuk lapisan. Tuang seluruh adonan sirsak.
- B: campur agar-agar, jus jeruk dan gula pasir, masak hingga



mendidih. Tambahkan air jeruk lemon, aduk rata. Aduk agar-agar sampai hilang uap panasnya.

- Atur jeruk mandarin kaleng di atas agar-agar sirsak. Tuang agar-agar jeruk. Dinginkan hingga mengeras. Simpan di dalam kulkas

Untuk 8 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 175.0	kkal
Protein	: 3.8	g
Lemak	: 2.1	g
Karbohidrat	: 39.1	g



YOGHURT COOL

gula larut. Angkat, diamkan sampai uap panas hilang. Masukkan larutan gelatin, aduk rata.

- Tuang campuran gelatin ke dalam ke dalam campuran yogurt. Aduk dengan mixer hingga rata.
- Masukkan potongan jeruk mandarin, tuang ke dalam gelas saji. Dinginkan di dalam kulkas hingga mengeras. Sajikan dalam keadaan dingin.

Bahan

200 ml krim kental
 100 g gula pasir
 300 ml yogurt tawar
 50 ml jus jeruk
 200 ml susu tawar cair
 1½ sdm gelatin bubuk*, larutkan dengan sedikit air matang
 200 g jeruk mandarin kaleng, potong-potong.

Cara membuat

- Kocok krim kental dengan sebagian gula hingga kental. Tambahkan yogurt dan jus jeruk, kocok kembali sampai. sisihkan.
- Campur susu tawar dan sisa gula pasir, masak hingga hangat dan

Untuk 6 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 309.9	kkal
Protein	: 10.9	g
Lemak	: 10.8	g
Karbohidrat	: 45.0	g

Tip: gelatin adalah serbuk tulang sapi yang sering dipakai sebagai pengental dalam pembuatan dessert sebagai pengganti agar-agar dan jelly.

Ahli Gizi

Dr. Ari Istiany, M.Si

Ibu dari 3 orang anak ini adalah seorang dosen Ilmu Gizi di Universitas Negeri Jakarta. Beliau juga sering memberikan penyuluhan materi tentang gizi dan alternatif pangan di berbagai daerah di Indonesia sebagai bentuk pengabdianya kepada masyarakat. Selain itu, beliau juga aktif dalam memberikan seminar ilmiah di berbagai universitas di Indonesia. Di sela kesibukannya, beliau mendirikan rumah nutrisi bersama mahasiswanya untuk membangun kepedulian terhadap pola hidup sehat masyarakat di sekitar rumah dan kampus.



Ayu Bulan Febry K D, AMG, S.KM, M.M



Ayu Bulan Febry K D atau biasa dipanggil Bunda Feby mengenyam pendidikan DIII Gizi di Akademi Gizi Malang (tahun 1996-1999), kemudian melanjutkan S1 Kesehatan Masyarakat dengan peminatan Gizi Masyarakat di Universitas Airlangga Surabaya (tahun 2000-2002). Menamatkan S2 nya di Magister Manajemen Universitas Gajayana Malang (tahun 2013-2017). Sehari-hari, Penulis bekerja sebagai Kepala Instalasi PKRS Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang untuk mengampunyeakan promotif dan preventif dalam hal kesehatan agar masyarakat sehat. Aktif sebagai pengurus organisasi Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) DPC Malang Raya tahun 2008-2011. Tahun 2014-2018 sebagai pengurus organisasi Perkumpulan Promotor dan Pendidik Kesehatan Masyarakat Indonesia (PPKMI). Bunda dari 3 orang putri ini, selain melakukan pekerjaan sehari-hari di bidang kesehatan, aktif menulis. Kurang lebih 16 buku yang ditulis olehnya dan telah diterbitkan oleh Penerbit-Penerbit Nasional di Indonesia.

BAKUL KULINER POPULER



DILENGKAPI
DENGAN
HITUNGAN
KALORI

350 RESEP MPASI & Makanan Sehat untuk Anak

Ahli Gizi : Dr. Ari Istiany, M.Si & Ayu Bulan Febry K D, AMG, S.KM, M.M

Saat bayi berusia enam bulan, kita harus memberinya makanan tambahan. Ini karena susu saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan. Bayi membutuhkan asupan lebih dari sekedar susu, yaitu makanan tambahan. Makanan tambahan yang sehat untuk para bayi adalah yang terbuat dari bahan-bahan segar dan alami, serta tidak mengandung bahan aditif. Bahan-bahan itu didapat dari aneka buah, sayur, dan protein seperti telur, kaldu hingga daging yang dihaluskan.

Ketika bayi makin bertambah besar dan mulai memasuki dunia kanak-kanak, kebutuhannya akan nutrisi kian bertambah. Makanan yang sehat, alami, dan memiliki komposisi gizi yang cukup akan sangat baik untuk menunjang pertumbuhan mereka. Dengan kata lain, untuk mereka makan bukan hanya untuk sekedar kenyang, namun lebih pada pemenuhan kebutuhan pertumbuhan yang berkualitas.

350 resep makanan dalam buku ini diperuntukkan bagi para orang tua yang ingin memberi asupan makanan terbaik untuk anak-anak mereka. Mulai masa pemberian MPASI hingga mereka memasuki usia sekolah

DEMEDIA

Redaksi:

Jl. H. Montong No. 57, Ciganjur,
Jagakarsa, Jakarta Selatan, 12630
Telp. (021) 7888 3030 ext. 213, 214, 216
Faks. (021) 727 0996
E-mail: demedia57@gmail.com

ISBN (13) 978-979-082-289-4



Masakan