

4 Cara Membuat Sandwich Yang Sehat Dan Bergizi



Sandwich memang salah satu menu favorit untuk dijadikan bekal karena praktis dibuat di pagi hari, mudah dikemas dan bisa dengan mudah pula dinikmati dimana saja. Cara membuat sandwich sederhana memang tidak sulit, bahkan ada pula cara membuat sandwich sederhana tanpa dimasak. Ibu tinggal menyiapkan potongan roti untuk ditumpuk dengan berbagai bahan pangan yang tersedia di rumah.

Walaupun praktis, saat menerapkan cara membuat sandwich Ibu tetap perlu memperhatikan kandungan gizi dari sandwich tersebut ya. Pastikan bahwa sandwich yang Ibu buat bukan hanya mengenyangkan dan lezat, tetapi juga mengandung gizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, serat, vitamin dan juga mineral. Mau menyiapkan bekal sandwich sehat untuk keluarga? Perhatikan cara membuat sandwich sederhana sekaligus sehat berikut ini, yuk.

1. Roti, sumber karbohidrat dalam sandwich

Bahan utama dari sandwich adalah roti. Agar sandwich yang dibuat menjadi lebih sehat, hindari penggunaan roti putih yang cenderung rendah kandungan seratnya dan memiliki indeks glikemik tinggi. Sebagai gantinya Ibu dapat menggunakan roti gandum, roti whole grain rye, roti whole grain sourdough. Roti-roti jenis ini adalah sumber karbohidrat yang baik karena memiliki indeks glikemik rendah sekaligus mengandung serat, vitamin serta mineral yang tinggi dimana membuat rasa kenyang lebih lama.

2. Protein tepat, sandwich sehat dan lezat

Ibu dapat menggunakan aneka sumber protein untuk membuat sandwich. Pilihlah yang lezat sekaligus menyehatkan. Misalnya, jika ingin menggunakan daging sapi atau ayam pilihlah yang diolah dengan cara yang lebih sehat, seperti diasap atau dipanggang dan bukan digoreng. Gunakan minyak zaitun jika memang mau memasak daging di wajan terlebih dahulu. Jika ingin menggunakan ikan, pilihlah jenis ikan yang kaya akan DHA dan Omega 3 seperti ikan tuna atau salmon. Dan jika tidak ingin menggunakan daging, Ibu dapat menambahkan telur dalam sandwich sebagai sumber protein.

3. Jangan lupakan gizi mikro seperti vitamin dan mineral!

Nah, sekarang waktunya memilih topping untuk sandwich dan ini adalah kesempatan Ibu untuk memperkaya sandwich yang Ibu buat dengan vitamin dan mineral. Sebagai contoh, dengan menambahkan potongan tomat segar berarti Ibu sudah menambahkan serat, vitamin C, Vitamin B dan likopen dalam sandwich. Mengganti selada dengan daun bayam bisa membuat sandwich kaya vitamin K, vitamin A dan kalsium. Menambahkan keju bukan hanya membuat sandwich semakin lezat, tetapi juga menambah kandungan kalsium.

4. Sempurnakan dengan olesan yang sehat

Jangan lupa menambahkan olesan untuk menambah citarasa dan supaya sandwich buatan Ibu tidak 'kering'. Tambahkan olesan saus tomat buatan sendiri, hummus, cream cheese, atau alpukat ke dalam sandwich. Ya, alpukat ternyata cocok dijadikan olesan sandwich lho, Bu.

Sudah paham kan bu bahan apa saja yang sebaiknya ibu gunakan untuk membuat sandwich yang sehat? Yuk buat berbagai kreasi hidangan yang sehat dan bergizi untuk keluarga di rumah. Pastikan keluarga di rumah mengonsumsi hidangan yang dapat menjaga kesehatan tubuh dari berbagai penyakit

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/4-cara-membuat-sandwich-yang-sehat-dan-bergizi.html>