

## 5 Menu Sarapan Pagi yang Kaya Vitamin dan Mineral



Vitamin dan Mineral terkandung dalam berbagai bahan pangan seperti buah, sayur, telur, susu, dan sebagainya. Agar menu sarapan sehat keluarga Ibu menjadi semakin bervariasi, Ibu bisa memanfaatkan bahan pangan tersebut dalam menu sarapan pagi. Saat menyiapkan menu sarapan bagi keluarga, selain memastikan keluarga mendapatkan asupan gizi yang seimbang, Ibu tentu juga ingin menyajikan sarapan yang lezat bukan? Karenanya, pilihlah sumber vitamin dan mineral yang sesuai untuk diolah atau disantap bersama bahan pangan lain yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan air. Berikut ini adalah beberapa pilihan menu sarapan pagi kaya vitamin dan mineral yang dapat Ibu coba:

### 1. Banana Yoghurts Granola

[Menu sarapan pagi yang ini](#) tak memerlukan banyak bahan, mudah dibuat, tetapi mengandung vitamin dan mineral. Yang Ibu butuhkan untuk membuatnya hanya buah pisang, yoghurt dan granola. Rasanya yang lezat dan segar tentu membuat seluruh anggota keluarga menyukai menu sarapan ini. Penasaran? Yuk, [lihat resepnya di sini](#).

### 2. Sayur Lapis Daging Asap

[Sayur Lapis Daging Asap ini](#) terinspirasi dari menu lasagna yang dimodifikasi untuk memastikan menu sarapan pagi keluarga tidak hanya lezat tetapi juga menyediakangizi

seimbang yang dibutuhkan tubuh untuk beraktifitas. Selain menggunakan bayam, jagung, buncis, dan wortel yang kaya vitamin dan mineral, resep ini juga dilengkapi dengan daging, keju dan susu DANCOW Full Cream yang memberikan kandungan gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh.

### **3.Rainbow Veggie Tamagoyaki**

Ibu tentu tahu bahwa sayuran kaya akan vitamin dan mineral, tetapi kadang si Kecil sulit sekali dibujuk untuk mau makan sayuran. Nah, [Menu Rainbow Veggie Tamagoyaki ini](#) bisa jadi menu pilihan Ibu untuk mengolah bahan sayuran menjadi menu sarapan sehat favorit si Kecil. Karena selain memberikan manfaat dalam bahan sayuran yang digunakan, tampilan warnanya yang menarik tentu akan menggugah selera si Kecil.

### **4.Avomango Smoothies**

Smoothies bisa dijadikan menu untuk melengkapi sarapan pagi keluarga lho, Bu. Selain menghadirkan kesegaran di pagi hari, vitamin dan mineral yang didapat dari buah atau sayuran yang digunakan untuk membuatnya juga banyak manfaatnya bagi tubuh. Agar tidak bosan dengan smoothies yang itu-itu saja, yuk coba membuat [Avomango Smoothies](#) ini. Bahan yang digunakan adalah alpukat, mangga, yoghurt dan juga sereal Nestlé HONEY STAR sebagai topping. Si Kecil pasti suka!

### **5.Strawberry Orange Lettuce Juice**

Untuk melengkapi menu sarapan pagi yang bergizi seimbang, Ibu bisa menyajikan minuman kaya vitamin dan serat yang satu ini. Dengan menggunakan strawberry dan selada sebagai bahan utama, dipadu dengan perasan jeruk membuat minuman ini lezat dan segar tentunya. Yuk sajikan di meja makan saat sarapan besok, Bu! Cek resep lengkapnya [di sini](#).

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-menu-sarapan-pagi-yang-kaya-vitamin-dan-mineral.html>