

5 Tips Simple Memulai Masak Sehat



Lezat tidaknya sebuah hidangan bergantung bagaimana cara memasaknya. Meski bahan juga menentukan juga, tetapi teknik memasak masihlah menjadi yang utama untuk membuat sajian lezat. Di samping itu, dengan memasak sendiri Anda bisa menghadirkan jamuan yang lebih sehat. Bagaimana cara membuatnya? Yuk simak ulasannya berikut ini.

Gunakan kaldu bukan minyak

Ini adalah salah satu tips membuat hidangan yang lebih lezat dan sehat. Jika ingin membuat tumisan gunakan sedikit kaldu untuk membuat sayuran layu. Demikian juga saat mengolah daging, kaldu akan membuat daging lebih berasa bumbunya. Menariknya lagi, warna masakan tidak sampai pucat atau gosong sebagaimana saat menggunakan minyak yang kurang mendukung kesehatan.

Pilih dada kalkun

Daging merah memang memiliki kelezatan tersendiri saat dimasak. Namun, daging ini banyak menyumbangkan kalori, sehingga kurang baik bagi Anda yang sedang menjalani hidup sehat. Sebagai gantinya, pilihlah daging kalkun yang lebih rendah lemak. Pangganglah dengan menggunakan kaldu asli pengganti minyak.

Bilas dengan air panas

Usai merebus daging kalkun, siramlah dengan air panas. Proses ini bertujuan untuk

menghilangkan lemak yang keluar selama proses pemanasan. Lewat cara ini daging yang Anda sajikan lebih lezat dan bebas lemak yang bisa mengganggu kesehatan. Bumbui dengan beragam rempah yang lengkap agar rasanya kian menggoda.

Minimalkan penggunaan makanan olahan

Jika bisa memilih produk makanan alami, makan minimalkan produk kemasan. Bagaimana pun juga makanan olahan tetap mengandung pengawet di dalamnya. Belum lagi adanya tambahan gula tambahan dan sodium, sehingga bisa meningkatkan jumlah kalori yang diasup dalam tubuh. Kelebihan kalori tentunya bukanlah hal yang tepat terutama untuk menghadirkan pola makan yang lebih sehat.

Memasukkan sayuran dalam setiap hidangan

Supaya komposisi gizi harian tetap terpenuhi secara seimbang, hadirkan sayuran dalam setiap masakan. Sayuran mengandung banyak nutrisi yang tidak mudah ditemukan dalam makanan lain. Sebut saja, vitamin dan mineral yang banyak ditemukan dalam sayur dan buah-buahan. Makanan ini juga kaya serat yang bisa membantu penyerapan nutrisi menjadi lebih optimal. Sajikan sayuran dalam setiap menu sehat Anda.

Untuk melengkapinya, minuman dari buah-buahan seperti jus bisa turut disajikan. Selamat memasak sehat ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-tips-simple-memulai-masak-sehat.html>