

Mengolah Nasi Goreng Kesukaan Si Kecil Jadi Bernutrisi



Hujan-hujan memang waktu yang tepat untuk menyantap nasi goreng. Apalagi kalau memiliki rasa pedas dan panas, tentunya semakin nikmat disantap. Namun, pernahkah Anda berpikir tentang kandungan gizinya? Dilihat dari sudut manapun nasi goreng tetaplah sumber karbohidrat, bahkan tambahan minyak yang digunakan saat memasaknya membuat kalori nasi goreng cenderung lebih besar.

Walau demikian, Anda masih bisa menyajikan nasi goreng yang lezat sekaligus bergizi buat si kecil. Supaya referensi Anda tentang nasi goreng semakin banyak, simak beberapa resepnya berikut ini.

Nasi goreng tuna

Panaskan margarin, tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum. Masukkan cabai merah dan daun bawang, aduk kembali sampai rata. Tambahkan 200 gram ikan tuna kaleng, aduk kembali. Setelah tercampur, masukkan 400 gram nasi, 2 sendok teh **MAGGI Seasoning**, 2 buah **MAGGI Kaldu Blok Ayam** serta garam dan merica secukupnya. Seporsi hidangan ini dapat menyumbangkan 21 gram protein, lemak 8 gram dan karbohidrat sebesar 57 gram.

Nasi Goreng Siram Sayuran

Awali dengan menumis bawang putih menggunakan mentega. Masukkan 400 gram nasi dan 1 sendok makan **MAGGI Seasoning** serta ½ sendok teh merica bubuk. Aduk sampai matang dan bagi dalam 4 piring. Lanjutkan dengan menumis bawang putih dan bawang bombay, tambahkan 6 butir bakso iris tipis dan 100 gram udang kupas. Masukkan 100 gram jamur merang, 50 gram wortel potong, 50 gram kapri dan 100 gram kembang kol potong, aduk sampai layu. Bumbui dengan minyak sayur dan wijen aduk, 1 buah **MAGGI Kaldu Blok Ayam**, 2 sendok makan **MAGGI Saus Tiram**, gram dan merica bubuk secukupnya. Didihkan dengan menambahkan 200 mL air. Tuangi dengan larutan kanji, aduk sebentar dan angkat. Siramkan sayuran ini di atas 4 piring nasi goreng yang sudah disiapkan.

Nasi Goreng Wortel Sosis

Masih ada satu resep lagi yang bisa Anda coba. Cara membuatnya juga tak terlalu sulit. Panaskan margarin, tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum. Masukkan 3 buah sosis yang diiris tipis, 1 buah wortel yang diserut dan daun bawang yang diiris tipis, aduk sampai rata. Masukkan 400 gram nasi, 2 sendok teh **MAGGI Seasoning**, 2 buah **MAGGI Kaldu Blok Ayam**, gram dan merica secukupnya. Aduk sampai rata dan matang. Sajikan dalam keadaan panas. Nasi goreng wortel sosis ini mengandung 11 gram protein, lemak sebanyak 14 gram serta karbohidrat sebanyak 62 gram.

Itu dia nasi goreng lezat dan bernutrisi yang dapat Anda coba di rumah. Selamat memasak ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengolah-nasi-goreng-kesukaan-si-kecil-jadi-bernutrisi.html>