

## Pilihan Snack Sehat Ala Vegetarian



Eits, siapa bilang ngemil itu bikin gemuk? Ada banyak sekali camilan sehat yang bisa disantap tanpa perlu khawatir berat badan terganggu. Anda juga bisa menyontek menu camilan ala vegetarian untuk mendapatkan tubuh langsing dan sehat. Mau tahu apa saja *snack* lezat ala vegetarian? Cek di sini ya!

### **Tofu**

Tahu mentah merupakan sumber protein yang sangat bagus untuk tubuh. Ada juga kandungan asam lemak omega-3 yang ampuh dalam menurunkan kolesterol, seperti yang disebutkan dalam situs vegetarian asal Amerika-*Vegetariantimes.com*. Anda bisa merebusnya lalu disantap dengan taburan keju atau mengolahnya menjadi *snack* lezat yang nendang di lidah.

### **Kacang dan Selai Kacang**

Siapa sih yang tidak doyan ngemil *snack* yang satu ini? Kacang paling enak disantap sambil nonton film, main kartu, atau saat berkumpul bersama keluarga. Dalam makanan ini terdapat banyak nutrisi sehat seperti asam lemak omega-3, zinch, dan vitamin E. Sayangnya jumlah kalori dalam kacang lumayan tinggi. Namun Anda tidak perlu khawatir karena sebuah penelitian di Loma Linda Universty dan Perdue University mengungkapkan bahwa kalori dalam kacang tidak akan membuat berat badan naik. Menarik sekali ya?

### **Buah Kering**

Buah-buahan kering seperti aprikot, kismis, *plum*, *cranberry*, dan *cherry* juga bagus untuk kesehatan. Di balik rasa manisnya, buah-buahan tadi menyimpan serat dan vitamin yang pastinya bikin badan jadi tambah sehat. Tak hanya orang dewasa, si kecil juga boleh lho ikut ngemil *snack* yang satu ini. Anda bisa menaburkannya di atas yoghurt atau *oatmeal* saat sarapan. Bisa juga diolah menjadi topping puding atau biskuit yang pastinya bikin acara ngemil makin seru.

## **Rumput Laut**

Rumput laut akan memberikan *taste* yang unik jika diolah bersama bahan makanan lainnya. Makanan khas negeri sakura ini merupakan sumber terbaik dari mineral seperti magnesium, kalsium, yodium, vitamin A, vitamin C, vitamin E, dan vitamin B. Sewaktu makan siang, Anda bisa menyantapnya dengan nasi atau mengolahnya menjadi sushi dengan isian alpukat, timun jepang, dan ikan salmon. Sehat sekali bukan?

Dari 4 makanan tadi Anda mau pilih yang mana nih? Semuanya lezat dan sehat, jadi bisa bebas ngemil kapan saja. Semoga informasinya bermanfaat ya!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pilihan-snack-sehat-ala-vegetarian.html>