

## Resep Menu Sahur Sehat dan Lezat Pilihan Sahabat Nestle



Bangun pagi untuk menyiapkan santap sahur sudah menjadi rutinitas tahunan bagi Ibu. Namun, waktu sahur yang singkat dan terbatas terkadang menjadi salah satu problema tersendiri. Apalagi jika Ibu belum memiliki persiapan yang cukup.

Agar praktis dan efisien, pilihlah menu sahur yang praktis. Namun, Ibu tetap harus memperhatikan kandungan gizi yang terdapat dalam menu makan sahur agar memiliki gizi yang seimbang. Karena sahur memegang peranan yang penting sebagai bekal bagi seseorang agar dapat menjalankan puasanya dengan optimal.

Berikut ini beberapa resep menu sahur sehat pilihan Sahabat Nestle yang layak untuk dicoba. Selain praktis dan mudah untuk disiapkan, menu sahur sehat ini juga memiliki kandungan gizi yang baik untuk menjalani puasa dengan optimal.

### **Kwetiau Goreng Ayam Tomat**

Meskipun berpuasa, tubuh tetap membutuhkan energi untuk beraktivitas sepanjang hari. Oleh karena itu menu makan sahur harus bisa memberikan energi yang cukup dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat sebagai sumber energi bagi tubuh. Ibu bisa menggunakan kwetiau sebagai sumber karbohidrat pengganti nasi.

Menu simple dan praktis biasanya jadi pilihan utama untuk menu makan sahur. One dish

meal atau makanan sepinggan, yakni aneka ragam bahan makanan dalam satu hidangan pun menjadi pilihan yang pas. Hidangan seperti ini cukup praktis dan hemat waktu karena Ibu tidak perlu menyiapkan beragam bahan untuk masakan yang berbeda-beda, seperti resep menu sahur sehat Kwetiau Goreng Ayam Tomat berikut ini. Selain praktis, menu sahur sehat ini juga memiliki kandungan gizi yang lengkap dan seimbang, seperti karbohidrat dari kwetiau, protein dari daging ayam, serta vitamin dan serat dari sayuran.

Ingin mencoba memasak hidangan menu sahur sehat ini? Lebih lengkapnya bisa Ibu lihat [di sini](#).

### **Ayam Goreng Mentega**

Menu favorit keluarga yang satu ini sangat cocok untuk dijadikan menu sahur sehat, agar tubuh lebih kuat dan fit dalam menjalani puasa seharian, karena asupan protein sangat dibutuhkan dalam menu sahur sehat. Selain itu, asupan protein akan memberikan efek kenyang lebih lama, sehingga tubuh tidak cepat merasa lapar. Daging ayam bisa menjadi pilihan yang tepat untuk sumber protein terbaik.

Jika Ibu bosan menyajikan hidangan ayam yang itu-itu saja, resep Ayam Goreng Mentega yang satu ini bisa dicoba. Menu sahur sehat dan dijamin lezat ini cocok sekali untuk dihidangkan kepada keluarga. Dengan rasa yang manis gurih hasil perpaduan kecap, saos tiram dan bumbu rempah yang khas, pasti akan memanjakan lidah seluruh anggota keluarga.

Untuk mengetahui bahan-bahan lengkap dan cara membuatnya, Ibu bisa lihat [di sini](#).

### **Tofu Goreng Baby Kailan**

Sajian satu ini pasti sudah tak asing dijumpai di berbagai restoran. Yuk bu, coba buat sendiri di rumah untuk sajian sahur!

Bahan-bahannya sangat sederhana dan cara membuatnya pun mudah, namun menu sahur sehat ini sangat bergizi sebagai penyumbang serat dan nutrisi penting lain. Kailan telah dianggap sebagai salah satu jenis sayuran yang memiliki kandungan nutrisi yang cukup tinggi, seperti beta karoten, vitamin K, vitamin C, lutein, zeaxanthin, kalsium. Maka dari itu tak heran jika kailan berguna sebagai antioksidan serta anti-inflamasi alami bagi tubuh kita.

Resep lebih lengkapnya, bisa Ibu lihat [di sini](#).

### **Buncis Masak Cabe Hijau**

Penuhi kebutuhan vitamin dan mineral saat sahur dengan rutin mengonsumsi sayur. Agar praktis dan efisien, pilih masakan yang memerlukan waktu memasak tidak terlalu lama, seperti tumis sayuran. Resep Buncis Masak Cabe Hijau bisa menjadi pilihan menu sahur sehat.

Tenyata ada banyak manfaat kesehatan yang bisa kita dapatkan dengan mengonsumsi sayur buncis, karena mengandung protein, serat, vitamin B1, B6 dan vitamin C yang baik untuk kesehatan tubuh. Rasakan segarnya sayur buncis dipadukan dengan nikmatnya daging sapi dengan cabe hijau. Cocok sekali untuk variasi hidangan sahur yang istimewa!

Penasaran seperti apa cara membuat dan juga bahan-bahannya? Ibu bisa lihat lebih lengkap [di sini](#).

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/resep-menu-sahur-sehat-dan-lezat-pilihan-sahabat-nestle.html>