

Sajian Resep Masakan Sayuran ala Sahabat Nestlé yang Kaya Nutrisi



Mengonsumsi sayuran setiap hari sangatlah penting untuk menjaga kesehatan. Kandungan gizi vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran mempunyai banyak kebaikan manfaat untuk memenuhi asupan kebutuhan gizi harian tubuh. Oleh karena itu sajikan sayur sebagai salah satu menu sehat yang wajib ada di setiap waktu makan keluarga ya Bu.

Namun tidak semua anggota keluarga menyukai sayuran, di sinilah tantangan Ibu untuk bisa mengolahnya dengan tepat. Ibu harus pintar mengkreasikan sayuran agar istimewa, memiliki citarasa lezat dan tampilan yang menarik untuk menggugah selera seluruh anggota keluarga.

Ada berbagai macam cara untuk mengolah sayuran, mulai dari membuatnya menjadi sop, tumisan bahkan salad. Berbagai resep masakan sayur-sayuran pilihan Sahabat Nestlé berikut ini bisa coba Ibu sajikan untuk seluruh anggota keluarga.

Bokcoy Masak Ayam

Sajikan menu sederhana namun istimewa ini sebagai menu sehat untuk keluarga. Sehatnya sayuran bokcoy yang ditumis bersama potongan daging ayam yang lezat, ditambah dengan renyahnya kacang mede pasti akan menggugah selera seluruh anggota

keluarga agar lebih sering mengonsumsi sayuran. Untuk resep lebih lengkapnya bisa lihat [di sini](#)

Sayuran yang mirip dengan sawi hijau ini memiliki bentuk yang lebih pendek, lebih kecil serta batang daun yang melebar. Selain rasanya yang enak, ternyata bokcoy memiliki manfaat lebih bagi kesehatan tubuh, seperti untuk menjaga kesehatan tulang dan jantung, serta berfungsi sebagai antioksidan. Tahukah Ibu, dalam satu porsi pakcoy yang setara dengan 170 gram bisa memenuhi asupan kebutuhan nutrisi harian, seperti vitamin C, vitamin A, magnesium, fosfor, kalsium, dan vitamin K yang diperlukan oleh tubuh.

Untuk menambah kelezatan masakan, sebaiknya potong bagian batangnya untuk menghilangkan rasa pahit sayuran. Selain itu, ditumis adalah cara terbaik untuk mendapatkan hasil masakan yang lezat tanpa mengurangi kandungan gizi di dalamnya.

Sup Tofu Brokoli

Sup yang lezat ini dapat dibuat dalam waktu yang singkat, namun komposisi bahan di dalamnya bisa memenuhi asupan kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh. Caranya pun mudah, Ibu cukup menumis semua bahan di atas wajan lalu tuang air hingga mendidih untuk mematangkan ayam dan brokoli. Resep lebih lengkapnya bisa dilihat [di sini](#).

Brokoli memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi, seperti kolin untuk menunjang pembentukan sel otak baru dan meningkatkan daya ingat otak, serta vitamin K yang dapat melancarkan fungsi kognitif pada otak.

Tak hanya itu, menurut Danna Biala, ahli gizi sekaligus Biokimia dari Columbia University, mengatakan bahwa brokoli juga memiliki kandungan protein yang tinggi, yakni 34% kandungan nutrisi brokoli terdiri dari protein. Satu sajian brokoli yang matang bisa menghasilkan protein sebanyak 4,6 gram. Jumlah ini lebih banyak dari kandungan protein bunga kol masak sebanyak 3 gram. Oleh karena itu, sajian sayur brokoli sebagai menu sehat untuk keluarga yang kaya akan kandungan protein untuk mendukung tumbuh kembang anak dan juga untuk memelihara kesehatan.

Tumis Bunga Pepaya

Selain buah dan daunnya, ternyata *bunga pepaya* juga bisa diolah menjadi hidangan yang nikmat dan lezat. Bunga pepaya ini biasanya diolah dengan cara ditumis ala resep khas Manado yang sangat populer. Apalagi ditambah dengan ikan teri dan daun kemangi yang pasti akan menggugah selera. Resep lebih lengkapnya bisa dilihat [di sini](#).

Dibalik rasanya yang pahit, bunga pepaya memiliki gizi yang baik untuk tubuh lho Bu. Kandungan gizi yang terdapat di dalam bunga pepaya antara lain protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin C. Selain itu bunga pepaya juga mengandung flavonoid, yang bermanfaat untuk mengatasi penyakit jantung,

mencegah penyakit kanker dan menurunkan kolesterol. Ibu bisa mengenal lebih dalam tentang flavonoid [di sini](#).

Salad Sayur

Saat ini sedang tren gaya hidup sehat dengan menjalani pola *raw food* atau mengonsumsi makanan seperti sayuran dan buah mentah. Mengonsumsi sayuran mentah memang baik karena kandungan vitamin dan mineral tetap terjaga, contohnya sayur yang disajikan sebagai salad.

Salad sayur, merupakan menu sehat yang sangat praktis namun bergizi tinggi karena komposisi berbagai sayuran di dalamnya. Dengan kandungan gizi tinggi serta jumlah kalori rendah, salad sayur bisa menjadi menu makanan sehat saat menjalankan program diet.

Untuk membuat salad sayur caranya sangat mudah, Ibu cukup menggunakan bahan-bahan sayuran segar yang mudah ditemukan, seperti wortel, jagung, paprika dan selada. Apalagi dilengkapi dengan saus yang terbuat dari campuran mayones, parutan keju dan susu pasti akan menambah lezat. Resep lebih lengkapnya bisa dilihat [di sini](#).

Agar mendapatkan khasiat serta manfaat kesehatan sayur yang maksimal, Ibu harus mencuci bersih sayuran dengan air mengalir, agar kuman, bakteri dan residu pestisida akan larut dan terbuang. Selain itu, mengingat air mentah seringkali masih mengandung bakteri patogen yang berbahaya bagi kesehatan, sebaiknya Ibu juga mencuci sayuran dengan air matang untuk memaksimalkan kebersihannya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sajian-resep-masakan-sayuran-ala-sahabat-nestl-yang-kaya-nutrisi.html>