

## Cara Mudah Membuat Selai Kacang Sehat bagi Keluarga



Roti tawar dengan isian selai merupakan salah satu menu praktis untuk sarapan keluarga maupun untuk bekal sekolah si Kecil. Salah satu selai untuk roti tawar yang lezat dan bergizi adalah selai kacang. Mau tahu bagaimana cara membuat selai kacang? Yuk, buat sendiri selai kacang sehat untuk keluarga tercinta dengan mengikuti resep di bawah ini.

### Bahan:

- 400 gr kacang tanah
- 1 sdt sea salt
- 1-2 sdt peanut oil
- 1-2 sdt madu

### Cara membuat:

1. Panggang kacang di oven atau menggunakan kacang tanah langsung tanpa dipanggang.
2. Olah kacang menggunakan blender atau food processor. Tidak perlu sampai halus, hanya sampai kacang terpotong-potong saja.
3. Tambahkan sea salt dan peanut oil dan olah sampai teksturnya menjadi kental seperti selai kacang.
4. Ibu dapat menambahkan madu dalam proses di atas jika ingin selai kacang

dengan rasa yang agak manis.

Mudah bukan cara membuat selai kacang bernutrisi sendiri untuk menu sarapan dan camilan keluarga? Selain mudah, pelengkap atau isian roti ini memiliki banyak manfaat bagi tubuh lho, Bu. Berikut manfaat yang bisa ibu dan keluarga dapatkan dengan mengonsumsi selai kacang:

- **Kaya nutrisi**

Selai kacang kaya kandungan protein, lemak sehat, potasium yang baik untuk menjaga elektrolit tubuh, magnesium untuk membantu pembentukan tulang, serta vitamin E dan B6 yang dibutuhkan untuk kesehatan jantung dan fungsi otak.

- **Kaya antioksidan**

Selai kacang mengandung *resveratrol* yang merupakan jenis antioksidan yang juga bisa didapat dari kulit anggur, blueberi dan raspberi. Antioksidan ini bekerja mencegah kerusakan pembuluh darah dan penggumpalan darah serta dipercaya dapat membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

- **Membantu menurunkan berat badan**

Selai kacang mengandung protein dan lemak tidak jenuh yang dapat membuat lambung kenyang lebih lama sehingga menunda rasa lapar berlebihan dan mengurangi asupan kalori secara berlebihan. Selain itu kandungan selai kacang juga membantu melancarkan sistem metabolisme tubuh.

Setelah membaca artikel ini, yuk segera buat dan siapkan selai kacang ini untuk menu sarapan keluarga. Selain mudah dan banyak manfaat, jika ibu bisa membuat sendiri di rumah tentu lebih sehat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-mudah-membuat-selai-kacang-sehat-bagi-keluarga.html>