

Mengintip Menu Sarapan Sehat Ala Selebriti Hollywood



Setiap orang tentu memiliki menu favorit untuk sarapan, Dari mulai masyarakat biasa hingga publik figur pun pasti memiliki makanan favorit sendiri. Tak terkecuali, **artis Hollywood**, apalagi mereka dituntut harus menjalani gaya hidup sehat demi menunjang karirnya. Yuk Bu kita lihat seperti apa menu sarapan sehat mereka. Siapa tahu bisa menjadi inspirasi Ibu untuk berkreasi dalam menyajikan menu sarapan sehat untuk keluarga.

Avocado Toast

Bagi selebriti Hollywood, kini roti panggang sudah tidak jamannya lagi disandingkan dengan selai atau *cheese spread*, melainkan dengan olesan buah alpukat segar plus minyak zaitun dan garam. Ya menu Avocado Toast ini memang sedang marak digemari oleh para selebriti dunia sebagai menu makanan sehat. Selebriti Hollywood seperti Olivia Wilde, model Karolina Kurkova, hingga Gwyneth Paltrow menjadikan menu Avocado Toast ini sebagai menu sarapan sehat dan rutin mengonsumsinya setiap hari.

Buah alpukat dipercaya memiliki kandungan nutrisi bagus yakni lemak baik atau lemak tidak jenuh. Istimewanya, ternyata buah alpukat juga bermanfaat sebagai pengganti *butter* yang jauh lebih sehat untuk disandingkan dengan roti. Buah alpukat juga memiliki kandungan protein dan tinggi serat sehingga dipadukan dengan roti panggang dapat membuat Anda kenyang selama tiga sampai empat jam. Dari segi nutrisi, makanan ini

dapat menjadi sumber energi dan kaya nutrisi lain seperti Vitamin B, C, E, K dan kalium.

Tertarik untuk mencoba, Bu? Bahan dan cara membuatnya pun sangat mudah dan praktis. Ibu cukup menyiapkan satu buah alpukat matang, roti gandum, satu sendok minyak zaitun, serta sejumput bumbu pelengkap seperti lada hitam dan *sea salt* atau garam.

Cara membuatnya sangatlah mudah dan singkat. Pertama, panggang roti menggunakan *toaster*. Sambil menunggu roti matang, Ibu bisa membuat olesan dengan membelah buah alpukat dan keruk isinya ke dalam mangkuk. Lalu gunakan sendok untuk menghaluskan alpukat. Kemudian oleskan alpukat yang sudah halus ke atas roti. Tambahkan sedikit minyak zaitun, garam dan lada sesuai selera untuk menambah citarasa agar semakin nikmat. Dan siap disajikan sebagai menu sarapan sehat untuk Ibu maupun seluruh anggota keluarga.

Apple-Cinnamon Breakfast Smoothie

Sebagai selebriti kelas dunia, tentunya para selebriti Hollywood dituntut untuk selalu tampil sempurna dengan menjaga badan ideal. Artis Hollywood, seperti Jennifer Hudson dan Jessica Simpson rutin mengonsumsi Apple-Cinnamon Breakfast Smoothie yang kaya akan protein, kalsium, fiber dan vitamin untuk menjaga bentuk tubuh idealnya, sesuai dengan anjuran Harley Pasternak, sang *Personal Trainer* pribadinya.

Jika ingin mendapatkan berat badan ideal, Ibu bisa mencoba resep smoothies yang satu ini untuk melengkapi sajian sarapan sehat dan bernutrisi. Minum smoothies di pagi hari selain untuk menyegarkan tubuh juga sekaligus sebagai detoksifikasi.

Untuk membuat Apple-Cinnamon Breakfast Smoothie, Ibu cukup menyiapkan bahan-bahan sederhana seperti kacang almond mentah, buah apel merah, buah pisang, Greek Yoghurt non fat, susu non fat, dan $\frac{1}{4}$ sendok teh bubuk kayu manis untuk citarasa yang khas.

Selain enak, proses pembuatannya pun cepat dan mudah. Cocok untuk Ibu yang tidak punya banyak waktu di pagi hari sebelum berangkat kerja. Cara membuatnya, masukkan seluruh bahan-bahan ke dalam blender. Kemudian blender semua bahan dengan kecepatan sedang selama kurang lebih 30 detik sampai menciptakan efek kental smoothie yang khas.

Spinach Green Smoothie

Minuman racikan sayur dan buah yang diblender ini memang kaya akan kandungan serat. Tak heran jika *Green smoothie* tengah menjadi *tren* sarapan sehat, termasuk sebagai salah satu rahasia sehat para artis. Lauren Conrad, selebriti yang dikenal publik lewat penampilannya di serial Laguna Beach, pun juga menjadikan *green smoothie*

sebagai menu sarapan sehatnya.

Minuman ini cocok dinikmati sebagai menu sarapan bagi Ibu yang tidak punya banyak waktu di pagi hari, karena terburu-buru untuk berangkat bekerja atau beraktivitas. Tak hanya sehat dan bernutrisi, resep *green smoothie* ala Lauren Conrad ini juga akan membantu Anda tetap merasa kenyang. Lauren Conrad juga menyarankan untuk mengonsumsi *green smoothie* pada pagi hari saat perut masih kosong dan kemudian mulai makan makanan yang dimasak setengah jam setelahnya.

Cara membuatnya, siapkan secangkir sayur bayam, buah peach beku, buah nanas, buah pisang, ditambah dengan secangkir almond milk, serta 1 sendok teh *flax seed* organik (bisa Ibu dapatkan di swalayan besar). Masukkan semua bahan tersebut ke dalam *blender*, dan campur hingga terlihat halus. Sajikan dengan es batu dan sedikit perasan lemon untuk sensasi menyegarkan!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengintip-menu-sarapan-sehat-ala-selebriti-hollywood.html>