

## 5 Paket Protein Pendukung Sarapan Sehat



Protein merupakan salah satu sumber nutrisi yang penting untuk memberikan energi pada tubuh. Oleh karena itu, menyajikan menu sarapan yang kaya akan protein sangatlah dianjurkan untuk mendukung aktivitas si kecil sepanjang hari. Berikut ini adalah paket menu kaya protein yang bisa Anda terapkan untuk variasi menu sarapan si kecil. Simak resepnya dengan teliti ya.

### ***Cheesey Eggwich***

*Cheesey eggwich* adalah menu sarapan yang mirip seperti *sandwich*, namun disajikan dengan cara yang agak berbeda, yaitu dengan rebusan telur dan muffin. Menu ini menyajikan hampir 40 persen lebih banyak protein daripada *sandwich* pada umumnya. Cara membuatnya, setelah telur rebus matang, olesi dengan 113 gram keju cottage rendah lemak yang diletakkan di atas muffin. Menu ini mengandung 303 kalori dan 25 gram protein.

### ***Chia Crunch***

Biji chia sekarang sudah mulai dikenal manfaatnya sebagai sumber omega 3 asam lemak dan serat. Untuk membuat *chia crunch* ini tidak suli kok, gabungkan 1/3 cup kinoa yang sudah matang dengan 3/4 yogurt Yunani rendah lemak, kemudian taburi dengan 2 sdt biji chia.

### ***Almond Bran Crunch***

Almond menawarkan vitamin E yang juga berperan sebagai antioksidan. Campurkan 3/4 cup sereal bran dengan 3/4 yoghurt Yunani rendah lemak yang 10 buah almond yang

telah diiris. Untuk menambah rasa manis, Anda bisa menambahkan potongan buah *bluberry* atau pisang. Menu ini mengandung 303 kalori dan 24 protein.

### ***Cinnamon Drench Toast with Yoghurt***

Menu sarapan yang satu ini memberikan Anda 28 gram protein dan membuat kenyang dalam waktu yang cukup lama. Rendam roti gandum dalam telur, taburi dengan kayu manis kemudian panggang. Setelah matang, sajikan dengan 3/4 cup yogurt Yunani sebagai topping.

### ***Mushroom and Tomato Omelet***

Omelet adalah salah satu menu termudah untuk menambahkan kandungan protein pada sajian sarapan Anda. Caranya, kocok telur dan goreng dalam pan anti lengket, seperti membuat telur dadar. Tambahkan jamur dan tomat yang telah dicincang sesuai selera, lalu taburi dengan keju cottage rendah lemak. Lipat telur menjadi setengah lingkaran, setelah matang, angkat dan sajikan selagi hangat. Kandungan protein pada menu ini 36 gram dan 256 kalori.

Itu tadi adalah paket menu kaya protein yang bisa Anda terapkan di rumah untuk si kecil. Tidak hanya kaya protein saja, menu tersebut juga sangat lezat lho. Si kecil pasti sangat menyukainya. Selamat mencoba ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-paket-protein-pendukung-sarapan-sehat.html>