

Onde-Onde, Cemilan Asal China yang Lezat dan Bergizi



Onde-onde merupakan salah satu jajanan pasar paling populer di Indonesia. Ternyata, onde-onde berasal dari China. Makanan ini dibawa oleh pedagang China yang berdagang ke Indonesia, dan kemudian dimodifikasi sesuai dengan kreasi nusantara.

Cara membuat onde-onde adalah dengan menggunakan tepung terigu atau tepung ketan yang permukaannya ditaburi biji wijen. Isi onde-onde beragam, ada pasta kacang hijau maupun kacang merah. Bahkan ada juga yang dimodifikasi lebih modern dengan isian Nutella dan green tea.

Nutrisi yang ada dalam jajanan pasar ini ada pada bagian kulit dan isiannya. Wijen yang terdapat pada kulit onde-onde dapat mencegah penuaan dini, menjaga kesehatan kulit, dan mengatasi anemia karena kandungan zat besinya yang tinggi.

Menggunakan pasta kacang hijau sebagai isian onde-onde juga membawa banyak manfaat. Kacang hijau mengandung kalsium, fosfor, zat besi, vitamin B kompleks, niacin dan asam amino. Kacang hijau dapat mengurangi kadar kolesterol buruk dalam tubuh, serta mengobati anemia.

Dari manfaat-manfaat yang telah disebutkan di atas, terbukti bahwa onde-onde adalah jajanan pasar yang menyehatkan. Camilan bernutrisi tinggi, onde-onde aman dikonsumsi sehari-hari.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/onde-onde-cemilan-asal-china-yang-lezat->

dan-bergizi.html