

Pilihan Snack Lezat Rendah Kalori



Selain makanan pokok, tubuh juga memerlukan makanan selingan agar tetap bisa memiliki energi yang prima. Jika Anda sering memberikan makanan sehat dan bergizi tinggi pada si kecil, maka hal yang sama juga berlaku pada ngemilnya. Yang perlu diperhatikan adalah jumlah kalori yang disajikan.

Beberapa orang sering memanfaatkan gorengan sebagai camilan. Padahal, makanan tersebut justru banyak menyumbangkan kalori bagi tubuh. Supaya tubuh tetap sehat, nikmati hidangan camilan lezat rendah kalori di bawah ini.

Kentang kulit panggang

Snack sehat pertama yang dapat Anda nikmati adalah kentang kulit panggang. Camilan yang satu ini tidak hanya lezat, tetapi juga bermanfaat kesehatan bagi tubuh. Untuk memasaknya, tambahkan sedikit rempah dan minyak zaitun. Panggang dalam oven hingga matang. Kentang kulit panggang pun siap Anda hidangkan.

Roti bawang

Berikutnya ada roti panggang yang dibuat dengan memberikan lapisan tipis margarin atau minyak zaitun. Taburi dengan sedikit garam dan bawang putih bubuk. Panggang hingga matang dan roti bawang pun siap Anda hidangkan sebagai camilan sehat rendah kalori.

French fries

Jika biasanya sering memasak makanan ini dengan digoreng, maka kali ini sajikan dengan dipanggang. Gunakan oven untuk mematangkan sajian camilan yang terbuat dari kentang ini. Masing-masing kemasan memiliki saran penyajian yang berbeda. Biar kentang yang Anda olah bisa matang sempurna dan renyah, perhatikan waktu memasak yang tepat dalam label kemasan.

Itu dia beberapa pilihan *snack* atau camilan sehat rendah kalori. Anda tentu bisa membuatnya dengan mudah di rumah. Selain itu, jika ingin sajian yang lain, Anda bisa mengembangkan camilan ini menjadi hidangan yang lebih kaya rasa dan nutrisi. Misalnya saja, dengan menambahkan selai kacang atau alpukat yang pada roti panggang. Atau beberapa serutan keju *cheddar* di atas kentang panggang. Bisa juga dengan memanfaatkan yogurt atau mayones sebagai sausnya.

Semua bisa Anda lakukan untuk membuat camilan sehat rendah kalori sendiri di rumah.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pilihan-snack-lezat-rendah-kalori.html>