

Resep Masakan Anak yang Praktis dan Sehat Untuk Bekal ke Sekolah



Selain di rumah, Ibu juga harus memenuhi kebutuhan nutrisi si kecil saat ia di sekolah. Salah satu caranya adalah dengan membawakan bekal makanan. Cara ini juga merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi hobi jajan anak yang terkadang tidak sehat.

Namun, bagi Ibu yang bekerja, perihal membuat bekal anak sekolah bisa jadi sesuatu hal yang cukup menyita waktu dan pikiran. Agar tidak mudah bosan, maka menu bekal pun harus selalu dibuat bervariasi. Berikut ini tiga resep makanan anak pilihan Sahabat Nestlé yang cocok dijadikan sebagai menu bekal ke sekolah anak.

Selamat mencoba ya Bu!

Omelet Nasi Tomat

Resep masakan anak yang satu ini tak hanya lezat dan praktis, tapi juga sehat. Biasanya omelet beserta nasi sering dijadikan sebagai menu sarapan. Bagaimana jika Ibu membuatnya untuk menu bekal sekolah si kecil, namun disajikan dalam bentuk yang berbeda, seperti apakah itu?

Pada resep masakan ini, telur dan nasi dicampur dalam satu adonan dan dimasak

bersamaan. Telur kaya akan protein yang baik untuk mendukung pertumbuhan si kecil. Sementara nasi sebagai sumber karbohidrat yang baik untuk memenuhi kebutuhan energi si kecil. Ditambah juga dengan sayuran tomat dan brokoli yang kaya serat dan vitamin. Tak hanya sehat, dijamin si kecil tidak akan menolak kelezatan resep masakan anak yang satu ini.

Untuk melihat bahan-bahan dan cara membuat yang lebih lengkap, Ibu bisa lihat [di sini](#).

Garlic Prawn Sandwich

Resep masakan anak yang satu ini bisa jadi pilihan yang tepat sebagai menu bekal sekolah si kecil. Biasanya sandwich diisi dengan sayur dan daging ayam atau daging sapi, tapi pada resep masakan anak ini, Garlic Prawn Sandwich menawarkan inovasi baru dalam hal rasa karena menggunakan daging udang yang segar. Udang sangat baik untuk dikonsumsi si kecil karena kaya akan kandungan gizi, mulai dari vitamin D, kalsium, protein, asam esensial, hingga omega 3 yang baik untuk perkembangan otak si kecil.

Kelezatannya semakin terasa dengan saus jeruk yang segar. Apalagi Garlic Prawn Sandwich ini diperkaya dengan selada dan tomat yang dapat melengkapi kebutuhan nutrisi dan vitamin si kecil. Untuk resep lebih lengkapnya, Ibu bisa lihat [di sini](#).

Barbeque Beef Rice

Menu bekal sekolah yang satu ini pasti akan menggugah selera si kecil. Siapa yang bisa menolak kelezatan daging sukiyaki dalam balutan saus barbeque di atas nasi yang nikmat. Tak hanya lezat, resep masakan anak yang satu ini juga sehat dan bernutrisi, serta mampu memenuhi kebutuhan energi si kecil, karena mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein, dan vitamin yang baik untuk mendukung tumbuh kembang si kecil. Lengkapi dengan sayuran seperti brokoli, jamur, dan wortel agar warnanya semakin menarik untuk dilahap si kecil.

Intip resep lebih lengkapnya [di sini](#).

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/resep-masakan-anak-yang-praktis-dan-sehat-untuk-bekal-ke-sekola.html>