

Beef Pizza

Pizza dengan *topping* daging sapi dan tomat cherry segar. Hidangan yang cocok dinikmati sekeluarga.



Porsi: 4 Buah



Durasi: 30 Menit

Bahan-bahan :

- 1 roti pizza siap pakai diameter 15 cm
- 50 g keju *mozzarella*, parut
- 5 buah tomat cherry, iris bulat

Saus Daging :

- 2 sdm minyak
- 200 g daging sapi giling
- ½ buah bawang bombay, cincang halus
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica putih bubuk
- 1 sdm oregano kering
- 5 sdm saus tomat
- 2 sdm **Nutrilon Royal 3**, larutkan dengan 100 ml air hangat

Manfaat

Kudapan ini dapat menjadi sarapan pagi ataupun untuk selingan buah hati bunda disaat snack pagi pada jam 09.00 ataupun snack siang pada jam 15.00

Kandungan protein pada daging sapi berfungsi untuk membangun, memelihara dan memperbaiki jaringan tubuh. Selain itu terdapat vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh

Nutrisi

1309,8 Kkal
Energi

79,2 g
Protein

79,8 g
Lemak

84,31 g
Karbohidrat



Avocado Banana Smoothies

Camilan sehat dan mudah dibuat dirumah.
No brainy healthy snack tak hanya untuk si kecil tapi juga keluarga.



Porsi: 4 gelas (250 ml)



Durasi: 10 Menit

Bahan-bahan :

- 200 g es batu
- 4 buah pisang *cavendish*
- 2 buah avokad, ambil dagingnya
- 4 sdm **Nutrilon Royal 3**, larutkan dengan 400 ml air hangat

Cara Membuat:

- Dalam blender masukkan es, pisang, dan avokad.
- Tuang campuran **Nutrilon Royal 3**.
- Haluskan. Tuang ke dalam gelas, sajikan segera.

Manfaat

Di dalam buah mengandung banyak antioksidan, vitamin dan mineral. Bila mengonsumsi buah baik dalam bentuk utuh atau dibuat smoothies dapat menunda perut kalian lapar.

Kandungan kalium pada buah alpukat ataupun pisang dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan resiko serangan jantung, stroke dan gagal ginjal

Nutrisi

1159,6 Kkal
Energi

16,9 g
Protein

71,1 g
Lemak

126,6 g
Karbohidrat



Ayam Brokoli Panggang

Potongan ayam, brokoli, dan wortel direbus sebentar. Campur dengan saus keju dan **Nutrilon Royal 4**. Ceplok telur di atas sesaat sebelum dipanggang. Hidangan mudah dan lezat disajikan dengan irisan roti panggang.



Porsi: 4 Porsi



Durasi: 25 Menit

Bahan-bahan :

- 200 g *filet* dada ayam tanpa kulit, potong dadu
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica putih bulat
- 50 g brokoli, potong kuntum
- 50 g wortel, potong dadu
- 4 butir telur ayam
- 1 roti *baguette*, iris miring

Saus Keju :

- ½ sdm mentega tawar
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- ½ sdm kecap asin
- 4 sdm **Nutrilon Royal 4**, larutkan dengan 400 ml air hangat
- 50 g keju *cheddar*, parut

Cara Membuat:

- **Saus Keju:** tumis bawang putih dengan mentega hingga harum. Tambahkan kecap asin. Tuang **Nutrilon Royal 4** dan keju. Aduk rata. Masak hingga keju meleleh. Angkat. Sisihkan.
- Didihkan air. Rebus daging ayam, garam, dan merica hingga daging berubah warna. Angkat. Tiriskan.
- Dalam panci yang sama masukkan brokoli dan wortel hingga air mendidih kembali dan sayur berubah warna. Angkat. Tiriskan.
- Masukkan ayam, brokoli, dan wortel rebus ke dalam panci saus. Aduk rata.
- Tuang ke dalam mangkuk tahan panas per porsi. Ceplok telur.
- Letakkan mangkuk dalam loyang dalam. Tuang air panas. Panggang 160°C selama 10 menit. Atau hingga telur matang. Keluarkan. Sajikan dengan roti.

Manfaat

Kudapan yang dapat disajikan pada saat sarapan ataupun snack. Kandungan fosfor yang tinggi pada daging ayam dan telur berfungsi untuk pertumbuhan tulang dan gigi. Selain itu fosfor dapat membantu menjaga detak jantung serta mempertahankan keseimbangan asam dan basa pada tubuh.

Nutrisi

1577,5 Kkal
Energi

106 g
Protein

88,9 g
Lemak

83,1 g
Karbohidrat



Foxy Mango Oats

Oats instant direndam semalaman dengan **Nutrilon Royal 4** tambahkan sedikit *brown sugar* untuk rasa manis. Pagi harinya siap disajikan seperti *foxy* berhidung *blackberry* nan lucu.



Porsi: 4 Porsi



Durasi: 10 Menit

Bahan-bahan :

- 150 g oats instant
- 4 sdm **Nutrilon Royal 4**, larutkan dengan 400 ml air hangat
- 1 buah mangga harum manis, haluskan
- 1 sdm *brown sugar*

Topping :

- 2 buah mangga harum manis, potong dadu
- 4 buah *blackberries*
- Cokelat keping putih, untuk mata
- *Chocochips* untuk biji mata

Cara Membuat:

- Masukkan oats ke dalam **Nutrilon Royal 4**. Tambahkan mangga dan *brown sugar*, aduk rata. Simpan dalam kulkas semalaman.
- Keluarkan oats. Tuang dalam mangkuk saji.
- Tata potongan mangga, *blackberries*, dan kepingan cokelat menjadi *foxy*. Sajikan.

Manfaat

Kudapan ini tinggi akan serat yang berasal dari oats dan buah mangga

Selain untuk menahan rasa lapar pada orang yang sedang berdiet. Serat juga dapat menurunkan resiko penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker dan obesitas

Nutrisi

1350,4 Kkal
Energi

30,6 g
Protein

24,1 g
Lemak

267 g
Karbohidrat



Beef Cauliflower Gratin

Rayu si kecil yang gak suka sayur dengan resep ini. Rebusan kembang kol, tumis daging sapi giling, dicampur saus *bechamel*/ **Nutrilon Royal 4**. Tutup dengan keju parut. Panggang sebentar hingga keju berubah warna. Sajikan sebagai camilan atau lauk.



Porsi: 4 Porsi



Durasi: 10 Menit

Bahan-bahan :

- 300 g kembang kol, potong kuntum
- 2 sdm minyak
- 150 g daging sapi, giling
- 1 batang daun bawang, iris halus
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica hitam bubuk
- 50 keju *cheddar*, parut

Saus Keju :

- 1 sdm mentega tawar
- ½ sdm tepung terigu serbaguna
- 4 sdm **Nutrilon Royal 4**, larutkan
- dengan 300 ml air hangat
- 50 keju *cheddar*, parut

Cara Membuat:

- **Saus Keju:** Dalam panci lelehkan mentega tawar, aduk tepung hingga tercampur rata. Tuang **Nutrilon Royal 4** dan keju, aduk rata masak hingga keju larut. Angkat. Sisihkan.
- Rebus kembang kol hingga berubah warna. Angkat. Tiriskan. Dalam wajan tumis daging sapi hingga berubah warna. Masukkan
- daun bawang, bawang putih, garam, dan merica. Tumis hingga harum. Masukkan kembang kol, aduk rata. Angkat.
- Tuang tumisan ke wadah tahan panas. Siram dengan saus, beri taburan keju.
- Panggang 160°C selama 10 menit keluarkan. Sajikan hangat.

Manfaat

Kandungan protein pada daging sapi berfungsi untuk membangun, memelihara dan memperbaiki jaringan tubuh. Selain itu terdapat vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh.

Kalsium pada keju dan susu yang ditambahkan pada resep ini selain untuk menyehatkan tulang dan gigi, diperlukan untuk mendukung kerja sistem saraf, pembekuan darah dan kontraksi otot

Nutrisi

1456,4 Kkal
Energi

75,2 g
Protein

99,8 g
Lemak

64,9 g
Karbohidrat



Smoked Chicken Omelette

 **Porsi:** 4 Porsi

 **Durasi:** 15 Menit

Bahan-bahan :

- 2 sdm margarine
- 50 g ayam asap, iris tipis
- 2 sdm bawang bombay, cincang kasar
- 1 buah tomat, buang biji, potong dadu
- 4 butir telur
- 1 sdm **Nutrilon Royal 4** tambahkan 20 ml air
- ¼ sdt garam
- ⅛ sdt merica putih bubuk
- 2 sdm minyak goreng
- 1 sdm peterseli cincang

Pelengkap :

- Roti tawar panggang

Cara Membuat:

- Panaskan margarine, tumis ayam, bawang bombay dan tomat hingga layu tetapi masih keras.
- Kocok telur bersama **Nutrilon Royal 4**, garam, dan merica.
- Panaskan minyak dengan api sedang. Tuang adonan telur, masak hingga pinggirannya mulai mengeras.
- Tuang tumisan ayam merata di permukaan telur. Masak hingga matang. Angkat.
- Sajikan hangat dengan pelengkap.

Manfaat

Salah satu alternatif one dish meal yang mudah untuk dibuat.

Sumber protein didapatkan dari ayam dan telur mengandung vitamin seperti vitamin A, vitamin B1 dan vitamin B2 sedangkan untuk mineral yang terkandung adalah kalsium, fosfor dan zat besi

Nutrisi

1152,3 Kkal
Energi

46,9 g
Protein

85,1 g
Lemak

50 g
Karbohidrat



Red Berries French Toast

 **Porsi:** 4 Porsi

 **Durasi:** 10 Menit

Bahan-bahan :

- 250 g buah stroberi, potong-potong
- 1 sdm madu
- 200 ml air
- 7 sdm **Nutrilon Royal 3**
- 2 butir telur ayam organik
- 1 sdm tepung
- 1 sdt ekstrak vanilla
- ¼ sdt *baking powder*
- ¼ sdt kayu manis bubuk
- 4 lembar roti gandum
- 50 g margarine

Cara Membuat:

- Campur potongan stroberi dengan madu. Aduk rata, sisihkan.
- Dalam wadah campur air, **Nutrilon Royal 3**, telur, tepung, ekstrak vanilla, baking powder, dan kayu manis.
- Celupkan roti ke dalam adonan. Diamkan sebentar hingga meresap. Angkat.
- Lelehkan margarine, masak roti dengan api sedang. Angkat.
- Sajikan dengan potongan stroberi madu.

Manfaat

Kudapan manis yang padat energi ini bisa menjadi alternatif pilihan snack untuk si buah hati.

Kandungan vitamin C yang tinggi dari buah *strawberry* berfungsi sebagai antioksidan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari penyakit

Nutrisi

1117,5 Kkal
Energi

31,4 g
Protein

54,3 g
Lemak

125,8 g
Karbohidrat

