



Resep Sehat

Bergizi dan Menyegarkan

Resep Makanan sehat



semua

Sarapan

Makan siang

Soruce : <https://leonardo.ai>



Nasi Goreng Sehat

⭐ 4.5 | ⏳ 20 menit | 473 kkal 🔥

Nasi goreng versi sehat, menggunakan nasi merah dan sayuran segar. Kaya serat dan rendah kalori.

Lihat Resep

Soruce : <https://leonardo.ai>



Salad buah segar

⭐ 4.5 | ⏳ 20 menit | 305 kkal 🔥

Salad buah segar dengan campuran yogurt rendah lemak dan madu. Sumber vitamin antioksidan

Lihat Resep



Salad Buah Segar



Bahan

Apel merah - 1 buah, potong dadu (sekitar 52 kalori)
Anggur merah atau hijau - 100 gram, belah dua (sekitar 70 kalori)
Melon - 100 gram, potong dadu (sekitar 30 kalori)
Pepaya - 100 gram, potong dadu (sekitar 43 kalori)
Yogurt tawar atau rendah lemak - 100 ml (sekitar 60 kalori)
Madu - 1 sendok teh (sekitar 20 kalori)
Perasan lemon - 1 sendok teh (0 kalori)
Taburan biji chia atau almond (opsional) - 1 sendok teh (sekitar 30 kalori)

Cara pembuatan

1. Persiapkan Buah-Buahan: Cuci bersih semua buah, kemudian potong-potong sesuai ukuran yang diinginkan (dadu atau sesuai selera).
2. Campur Buah: Masukkan potongan buah (apel, anggur, melon, pepaya) ke dalam mangkuk besar.
3. Siapkan Dressing: Di mangkuk kecil, campurkan yogurt dengan madu dan perasan lemon. Aduk hingga rata.
4. Tuang Dressing: Tuangkan campuran yogurt ke atas buah-buahan di dalam mangkuk besar, lalu aduk perlahan hingga semua buah terbalut dressing secara merata.
5. Taburan: Tambahkan taburan biji chia atau almond di atas salad sebagai tambahan tekstur (opsional).
6. Sajikan: Salad buah segar siap dinikmati! Simpan di lemari pendingin terlebih dahulu jika ingin disajikan lebih dingin.

Tambahkan Ke Favorit

Kembali

Nasi goreng sehat

Soruce : <https://leonardo.ai>



Bahan

Nasi merah - 150 gram (175 kalori)
Dada ayam tanpa kulit - 100 gram (165 kalori)
Putih telur - 2 butir (34 kalori)
Wortel, potong dadu - 50 gram (20 kalori)
Bayam atau kangkung - 50 gram (12 kalori)
Buncis, iris tipis - 30 gram (12 kalori)
Bawang putih, cincang - 1 siung (4 kalori)
Minyak zaitun atau minyak kelapa - 1 sendok teh (40 kalori)
Kecap asin rendah sodium - 1 sendok makan (9 kalori)
Lada hitam dan garam secukupnya (0 kalori)
Cabe rawit atau bubuk cabai sesuai selera (opsional) (2 kalori per 1 buah)

Cara pembuatan

1. Persiapkan bahan: Rebus dada ayam hingga matang, kemudian suwir-suwir. Siapkan nasi merah yang sudah dimasak.
2. Tumis bumbu: Panaskan 1 sendok teh minyak zaitun di wajan, tumis bawang putih hingga harum.
3. Masukkan sayuran: Tambahkan wortel, buncis, dan bayam atau kangkung, tumis hingga sayuran layu.
4. Masukkan ayam dan putih telur: Tambahkan suwiran ayam dan putih telur yang sudah dikocok, aduk hingga putih telur matang.
5. Tambahkan nasi: Masukkan nasi merah, aduk rata dengan bahan-bahan yang sudah dimasak.
6. Beri bumbu: Tambahkan kecap asin rendah sodium, lada hitam, dan garam secukupnya. Aduk rata dan masak sebentar hingga semua bahan tercampur dengan baik.
7. Sajikan: Angkat dan sajikan dengan cabai sesuai selera untuk menambah rasa pedas.

Tambahkan Ke Favorit

Kembali

Resep Favorit

Kembali

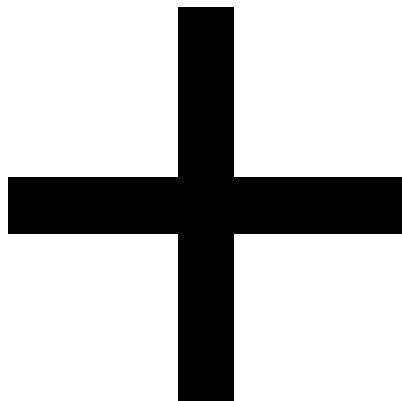
Nasi Goreng Sehat

★ 4.5 | ⏳ 20 menit | 473 kkal 🔥

Salad buah segar

★ 4.5 | ⏳ 20 menit | 305 kkal 🔥

Tambah Favorit



PILIH GAMBAR

Nama Resep

Dekripsi

Bahan Bahan

Langkah Langkah

Durasi (Menit)



Kembali

Tambah Resep

Resep Makanan sehat



semua

Sarapan

Makan siang



Source : <https://leonardo.ai>

Salad buah segar

⭐ 4.5 | 🕒 20 menit | 305 kkal 🔥

Salad buah segar dengan campuran yogurt rendah lemak dan madu. Sumber vitamin antioksidan

Lihat Resep



Resep Makanan sehat



semua

Sarapan

Makan siang



Nasi Goreng Sehat

⭐ 4.5 | 🕒 20 menit | 473 kkal 🔥

Nasi goreng versi sehat, menggunakan nasi merah dan sayuran segar. Kaya serat dan rendah kalori.

Lihat Resep

