

Mulai Hari Anda Dengan Resep Sarapan Yang sehat dan bergizi

Bila Anda memulai hari Kamu dengan sarapan yang sehat, Anda di jalan menuju sehat hidup. Sarapan ialah jamuan tengah hari sebagaimana ini akan memastikan untuk memenuhi energi yang diperlukan dan pasokan nutrisi yang penting bagi kehidupan sehari-hari. Sambil mempersiapkan sarapan yang tepat Anda harus mempertimbangkan cara memasak dengan mengikuti petunjuk yang ada dari website memasak [aneka kreasi resep masakan indonesia](#). beberapa komponen penting diantaranya bijian, protein, serat & kalsium. Seluruh biji-bijian terdapat jumlah cukup serat, nutrisi vitamin, dan mineral. Zat putih telur tubuh kita memperbaiki jaringan dan organ, jadi kudu menjadi bagian dari menu sarapan kami. Seperti sendat akan meningkatkan pencernaan serta kalsium Anda akan melepaskan dukungan kepada tulang Kamu. Jadi mereka adalah kaum elemen penting yang mesti ada di tempat alas perut. Tepat di sini kita hendak membahas **4 resep masakan sehat untuk memulai hari Anda**.

Pancake Gandum

Bahan: satu cangkir tepung gandum utuh putih, 6 sdm dadih bubuk, ¼ cangkir ground flaxseed, Kamu sendok makan baking soda, satu sendok makan khusus bubuk kayu manis, Kamu telur, 1 cangkir larutan, dua sendok makan minyak.

Persiapan:

Memiliki mangkuk & campuran tepung, bubuk buttermilk, biji rami, memasak powder, baking soda, kayu elean dan garam bersama-sama. Kelelahan telur dalam mangkuk unik dan menggabungkan telur tersebut dengan semua campuran tepung. Tambahkan minyak esensial ke dalam campuran dan larutan minum sesuai kebutuhan. Saat ini memanaskan wajan dan pelapisan dengan memasak aerosol. Kamu dapat menggunakan ¼ gelas campuran disiapkan untuk memproduksi kue dadar tunggal. Menyusuk sebelum bagian bawah kue dadar mendapat cokelat. Kamu dapat melayani kue hot segera atau Anda mempertahankan ini ke dalam kulkas Anda untuk penggunaan jangka panjang.

Nutrisi: Gigih daripada pancake termasuk konsumsi kalori 87, 4 gram zat putih telur, 10 gram karbohidrat, dua gram serat diet, 4. 1 gram lemak serta 194 mg sodium.

2-jahe-Mango smoothie sehat

Bahan: 1 cangkir yoghurt vanili ringan lemak, 1 cangkir mencacah manga, 4-ounce lembut tau, beberapa sendok makan tanah biji rami, satu khusus sdm cincang jahe, Kamu sendok makan minyak.

<http://fe.ucsh.cl/wp-content/uploads/2017/01/recipe.pdf>

Persiapan:

Berinvestasi bahan dalam blender dan kocok sampai jadi mudah.

Nutrisi: Per catu dengan smoothie ini mencakup 239 kalori dari lemak, 12 gram protein, kurang lebih gram serat, 9. wahid tertentu gram lemak & 87 gram natrium.

3-energetic French Toast

Bahan: 2 iris roti gandum, 1 dipukuli telur, ¼ skim, ½ sendok teh kayu manis, minyak zaitun 1 sendok makan, 1 centong makan margarin canola, dua sendok makan gula-bebas kental, tebal tetes.

Persiapan:

Menggabungkan dikalahkan telur, susu, serta kayu manis bersama-sama. Panaskan margarin bensin dan

kanola. Penurunan roti gandum untuk telur dan tumis tersebut sampai itu menjadi coklat. Roti panggang Perancis energik adalah bersiap-siap untuk melayani.

Nutrisi: Per persembahan roti ini mencakup 352 kalori, 22-gram protein, 5 gram serat, 34-gram karbohidrat, 13. 7-gram lemak, 810-miligram garam.

Puding beras 4-Cocunet secara Berries

Bahan: beras warna merah $\frac{1}{4}$ gelas $\frac{3}{4}$ gelas air 2 sendok makan kering, susu, 1 centong makan darling, $\frac{1}{8}$ centong makan kelapa menggambar out, berries segar $\frac{1}{2}$ cangkir (dari pilihan Anda).

Persiapan:

Awalnya menggabungkan beras & air ke dalam microwave di piring dan memanaskan itu dimaksudkan untuk 7-8 menit. Setelah gandum jadi melunakkan, memungkinkan mereka untuk mengambil 5 menit.

Campuran mengering susu, madu serta kelapa ekstrak dalam mangkuk dengan panggang beras. Di akhir menambahkan buah favorit Anda dalam puding. Pudding siap menjadi disajikan.

Nutrisi: Per porsi dari puding ini meliputi 179 kalori, 6 gram protein, 35 gram karbohidrat, 5 gram serat, 59-miligram natrium.