

Pisang Susu Havermout

Untuk 2 mangkuk. Nilai gizi per mangkuk: 155 kkal.

Bahan:

2 buah (200 kkal) Pisang ambon matang
1 gelas (70 kkal) Susu cair
10 gram (40 kkal) Havermout

Cara memasak:

1. Kupas pisang dan potong dadu.
2. Masak havermout di atas api sedang selama 5 menit
3. Hangatkan susu di atas api sedang selama 3 menit
4. Campurkan havermout dan susu hangat
5. Blender campuran susu hangat dan havermout selama 1.5 menit
6. Masukkan pisang ke dalam adonan, blender selama 1.5 menit
7. Sajikan



Sop Tomat Kental

Untuk 4 mangkuk. Nilai gizi per mangkuk 174 kkal dan 6g protein.

Bahan:

2 sdm Mentega
1 sdt Bawang merah cincang
3 sdm Tepung maizena
2 sdt Gula
1 sdt Garam
1/8 sdt Merica
8 buah Tomat segar
2 gelas Susu cair

Cara memasak:

1. Cuci bersih tomat, kemudian blender halus. Sisihkan.
2. Cairkan mentega di kuah, tumis dengan bawang merah.
3. masukkan tomat dan bahan lain. Masak dalam api kecil.
4. Tunggu sampai mendidih dan mengental. Sajikan dalam kondisi hangat.



Sop Krim Ayam Jamur

Untuk 2 mangkuk. Nilai gizi per mangkuk: 174 kkal dan 6g protein.

Bahan:

6 sdm	Mentega
1 sdt	Bawang merah cincang
10 sdm	Tepung maizena
2 sdt	Gula pasir
1 sdt	Garam
1/8 sdt	Merica
3 gelas	Kaldu ayam
1 mangkuk	Jamur rebus
2 mangkuk	Ayam rebus
1 gelas	Susu

Cara memasak:

1. Rebus jamur dan ayam, kemudian blender halus. Sisihkan.
2. Cairkan mentega di kuah, tumis dengan bawang merah.
3. masukkan tomat dan bahan lain. Masak dalam api kecil.
4. Tunggu sampai mendidih dan mengental. Sajikan.



Bubur Ayam Hijau

Untuk 2 mangkuk. Nilai gizi per mangkuk: 257 kkal.

Bahan:

100 gram	Nasi putih
50 gram	Ayam rebus
2 buah	Telur rebus
50 gram	Bayam rebus
1 sdm	Bawang goreng
1 sdt	Seledri
1 sdt	Garam
1/8 sdm	Merica

Cara memasak:

1. Blender nasi ayam rebus dan telur sampai halus. Tambahkan 1 gelas air hangat.
2. Tambahkan nasi, bayam dan bumbu. Blender sampai halus.
3. Tuang dalam mangkuk.
4. Tambahkan bawang goreng dan seledri. Sajikan.



Yoghurt Alpukat

Untuk 2 gelas. Nilai gizi per gelas: 110 kkal

Bahan:

1 gelas	Yoghurt tawar
1 buah	Buah alpukat matang
5 sdm	Madu



Cara memasak:

1. Kupas alpukat, kemudian potong dadu. Sisihkan.
2. Siapkan blender.
3. Masukkan alpukat, tambahkan yoghurt. Blender sampai halus.
4. Tambahkan madu. Blender selama 2 menit.
5. Sajikan dalam gelas.