

SEMARAKKAN HARI ANDA DENGAN RESIPI YANG PADAT DENGAN PROTEIN INI

SMOOTHIE CINCAU NANGKA

PROTEIN

BAHAN-BAHAN

- 500ml susu kacang soya buatan sendiri (tanpa gula)
- 1 paket Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (Vanila)
- 1 skup Minuman Protein Soya Nutrilite
- 1 skup Minuman Campuran Protein Soya Nutrilite (Beri Campuran)
- 150g nangka

HIAS ATAS

- 50g nangka – dipotong dadu
- 50g cincau – dipotong dadu

KAEDAH

1. Kisar semua bahan dan sejukkan.
2. Tambahkan hias atas sebelum dihidangkan.

HIDANGAN
UNTUK
2 HINGGA 3



PENKEK KACANG MERAH

BAHAN-BAHAN

- 280g air
- 2 skup Minuman Protein Soya Nutrilite
- 2 biji telur gred A
- 125g tepung gandum
- 300g pes kacang merah

KAEDAH

1. Campurkan air, Minuman Protein Soya Nutrilite, telur dan tepung untuk membuat adunan penkek. Rehatkan adunan selama 30 minit.
2. Bahagikan pes kacang merah menjadi 50g setiap satu dan letakkan di atas pembungkus plastik. Bentukkan pes menjadi segi empat tepat.
3. Panaskan kuali tak melekat dan tuang satu senduk adunan ke dalam kuali untuk membuat penkek. Setelah masak, letakkan pes kacang merah di atas penkek. Kemudian lipat penkek seperti sampul surat.
4. Goreng kedua-dua belah penkek dengan sedikit minyak sehingga perang keemasan.
5. Ulangi proses sehingga adunan dan pes kacang merah habis.