

## SEMARAKKAN HARI ANDA DENGAN RESIPI YANG **PADAT DENGAN PROTEIN INI**



HIDANGAN  
UNTUK  
4 HINGGA 5

### AGAR-AGAR LAPIS STRAWBERI

#### BAHAN-BAHAN

- 60g strawberi (dihiris)
- 2 skup (23.5g) Minuman Campuran Protein Soya Nutrilite (Beri Campuran)
- 2 hidangan (16g) Nutrilite PhytoPOWDER Lemon
- 1.1 liter air
- 2 sb madu
- 2 sb jus lemon
- 10g serbuk gelatin tanpa perisa
- Acuan agar-agar plastik yang muat untuk kira-kira 1.2 liter cecair

#### KAEDAH

##### Lapisan pertama – jernih

1. Masukkan 600ml air ke dalam periuk kecil dan masak dengan api kecil.
2. Apabila ia mula mendidih, masukkan jus lemon dan 5g serbuk gelatin. Kacau sentiasa. Petua: elakkan menambah gelatin ke dalam periuk sekali gus, ini akan menyebabkan ketulan besar gelatin dalam agar-agar yang telah siap.
3. Biarkan campuran mendidih selama 2-3 minit sehingga menjadi jernih. Tutup api.
4. Tuang  $\frac{1}{4}$  campuran ke dalam acuan dan biarkan selama 1-2 minit. Kemudian tabur strawberi yang telah dihiris di atasnya dan tuang baki campuran ke dalam acuan.

##### Lapisan kedua – merah jambu

1. Masukkan 500ml air ke dalam periuk kecil dan masak dengan api kecil.
2. Apabila ia mula mendidih, masukkan 5g serbuk gelatin. Kacau sentiasa. Petua: elakkan menambah gelatin ke dalam periuk sekali gus, ini akan menyebabkan ketulan besar gelatin dalam agar-agar yang telah siap.
3. Biarkan campuran mendidih selama 2-3 minit sehingga menjadi jernih. Tutup api.
4. Masukkan madu, Minuman Campuran Protein Soya Nutrilite (Beri Campuran) dan Nutrilite PhytoPOWDER Lemon sedikit-sedikit dan kacau sehingga tiada lagi ketulan.
5. Tuang campuran di atas lapisan jernih dan masukkan ke dalam peti sejuk sekurang-kurangnya 5 – 6 jam. Pecahkan gelembung udara jika ada dengan cangkil gigi.
6. Keluarkan agar-agar daripada acuan dan simpan di dalam bekas kedap udara di dalam peti sejuk.

	Karb (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Vitamin C (mg)	Kalori
Setiap resipi	72.4	16.4	5	166	400.2

## SEMARAKKAN HARI ANDA DENGAN RESIPI YANG PADAT DENGAN PROTEIN INI



### KARIPAP SAYURAN BERPROTEIN TINGGI

Membuat snek yang sihat dan lazat untuk keluarga anda sepatutnya tidak rumit! Karipap ialah salah satu kuih kegemaran di Malaysia. Kepelbagaian inti savuri seperti kentang, lobak merah atau kombinasi kari kentang yang ditambah dengan serbuk protein akan menjadikan karipap anda lebih berkhasiat dan lebih tinggi protein.

#### BAHAN-BAHAN

- 2 sb serbuk kari + ½ sk serbuk kunyit (tambah air untuk membuat pes)
- ½ sk garam
- 30g bawang besar (dicincang kasar)
- 1 sb bawang putih (dicincang)
- 1 tangkai daun kari
- 1 cawan (100g) kentang dipotong dadu
- 1/3 cawan (50g) lobak merah dipotong dadu
- 1/3 cawan (30g) cendawan shitake dipotong dadu
- 1 cawan (30g) bayam
- 1 ½ skup(15g) Minuman Protein Soya Nutrilite (tambah air untuk membuat pes)
- 15 keping roti mil penuh
- 50ml minyak masak
- 1 sb (20g) tepung gandum
- Air (kira-kira 150ml – 200ml)

#### KAEDAH

1. Goreng kilas bawang besar, bawang putih dan daun kari dengan minyak sehingga harum. Masukkan serbuk kari dan serbuk kunyit. Kemudian masukkan kentang, cendawan dan lobak merah.
2. Masukkan air secukupnya dan reneh dengan api perlahan sehingga kentang empuk. Masukkan bayam dan pes Minuman Protein Soya Nutrilite. Akhir sekali masukkan garam. Biarkan inti sejuk sebelum langkah seterusnya.
3. Letakkan sekeping roti di atas pinggan, gunakan pencanai dan gelek roti sehingga leper. Gunakan acuan karipap untuk melipat bahagian tepi, masukkan inti kemudian kelim tepinya dengan sedikit pes tepung.
4. Kemudian masak karipap dalam air fryer pada suhu 180°C selama kira-kira 5 minit.

	Karb (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Serat diet (g)	Natrium (mg)	Kalori
Setiap hidangan (2 ketul)	21	6.4	6.4	3.3	132	168

## SEMARAKKAN HARI ANDA DENGAN RESIPI YANG PADAT DENGAN PROTEIN INI



### AIR KATIRA

Minuman menyegarkan ini menjadi pilihan yang popular untuk berbuka puasa semasa Ramadan.

#### BAHAN-BAHAN

- 1 gelas penuh kiub ais
- 2 biji (15g) kurma (dikisar dengan sedikit air)

Rendam dalam air selama 3-4 jam

- 1 sb (15g) kembang semangkok
- 1 sb (15g) katira
- 1 sb (15g) biji selasih
- 2 sb (30g) cincau dan agar-agar merah
- 30ml ekstrak pandan
- ½ cawan (80ml) susu pisang
- 1 skup (10g) Minuman Protein Soya Nutrilite

#### KAEDAH

1. Tuang kurma yang telah dikisar ke dalam gelas minuman. Isi gelas dengan kiub ais.
2. Masukkan semua bahan yang telah direndam serta cincau dan agar-agar merah.
3. Campurkan susu pisang, ekstrak pandan dan Minuman Protein Soya Nutrilite di dalam gelas berasingan.
4. Tuang campuran ini ke dalam gelas dengan bahan-bahan lain.

	Karb (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Serat diet (g)	Natrium (mg)	Kalori
Setiap hidangan	20	11	3	3	1	150