

Resep Gurih Gurih Gizi (GGG)

RESEP SEDERHANA UNTUK MENJAGA KESEHATAN

Satu sendok makan GGG mengandung vitamin A, yodium, dan zat besi yang cukup untuk kebutuhan 1 hari. Resep ini sudah diuji oleh ahli gizi, rasanya enak, baik untuk anak-anak, ibu hamil, dan ibu menyusui. GGG mudah dibuat dan dapat disimpan lama. Bahan untuk membuatnya adalah sayuran yang mudah diperoleh atau bisa dipetik langsung dari kebun Anda.

Bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat +/- 50 porsi GGG:

- 1 kg daun segar (5 jenis di bawah).
- 1½ sendok makan garam beryodium.
- 1½ sendok makan gula pasir.
- ½ cangkir kacang tanah goreng atau wijen.
- 3 sendok makan susu bubuk atau kelapa parut.
- 1 cangkir tepung beras.
- 1 ltr minyak goreng yang baru (sesudah membuat GGG, minyaknya dapat digunakan untuk masakan lain).



garam beryodium



gula pasir

5 jenis sayuran segar:



daun kelor



kangkung



daun ubi jalar



bayam



pakchoi



tepung beras



susu bubuk atau kelapa parut



kacang tanah



minyak goreng

Alat-alat dapur yang diperlukan:

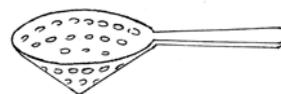


sendok

cobek dan ulekan



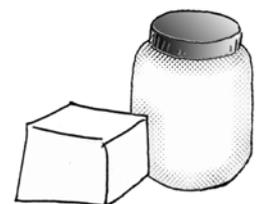
sendok goreng saring



penggorengan

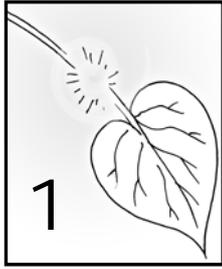


wajan



toples yang bersih, kering, dan kedap udara untuk menyimpan

CARA MEMASAK GURIH GURIH GIZI (GGG)



1

Pisahkan daun dari tangkai.



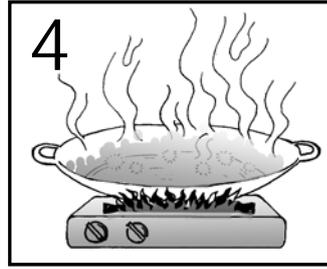
2

Cuci daun sampai bersih.



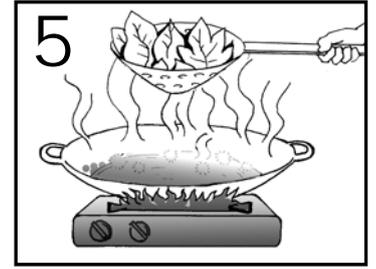
3

Tiriskan sampai kering.



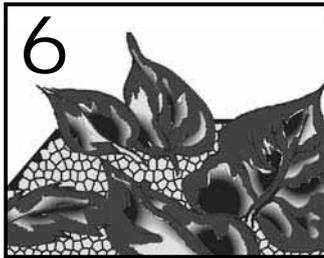
4

Panaskan minyak secukupnya untuk merendam daun dalam wajan.



5

Goreng daun sampai kering, lalu angkat dan tiriskan.



6

Pastikan hasil gorengan daun sama sekali tidak berminyak.



7

Ulek hasil gorengan daun sampai halus.



8

Haluskan kacang tanah goreng dan sangrai dengan tepung hingga berwarna kecokelatan.



9

Masukkan semua bahan ke dalam baskom/mangkok.



10

Aduk hingga semua bahan tercampur rata.

TAMBAHKAN CABE, GULA, ATAU GARAM SESUAI SELERA

11 Saringlah...



Dengan 1 sendok makan GGG setiap hari, semua kebutuhan zat besi, yodium, dan vitamin A terpenuhi!

Cara menikmati:
GGG sangat enak bila ditaburkan di atas nasi, bubur, mie, dsb.

GGG perlu disimpan dalam wadah steril dan kedap udara agar dapat bertahan selama 3 bulan di luar lemari es, bahkan sampai 6 bulan jika disimpan di dalam lemari es.