

RAMUAN GURIH GURIH GIZI (GGG)

CARA MEMBUAT RAMUAN UNTUK MENJAGA KESEHATAN

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

BAHAN YANG DIPERLUKAN UNTUK MEMBUATNYA ADALAH:



daun kelor



kangkung



daun ubi jalar



bayam



pak choi



gula pasir



garam beryodium



kacang tanah



susu bubuk (atau ampas kelapa)



tepung beras



minyak goreng

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

- Daun segar (5 jenis di atas) : 1 kg
- Garam beryodium : 1 1/2 sendok makan (sesuai selera)
- Gula pasir : 1 1/2 sendok makan (sesuai selera)
- Kacang tanah goreng atau wijen : 1/2 cangkir
- Susu bubuk (atau ampas kelapa) : 3 sendok makan
- Tepung beras : 1 cangkir
- Minyak goreng yang baru : 1 Liter

(sesudah membuat GGG, minyaknya bisa digunakan untuk masakan lain)

ALAT-ALAT YANG DIPERLUKAN UNTUK MEMBUAT GGG:



sendok

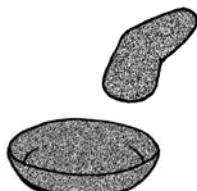
cobek & ulekan



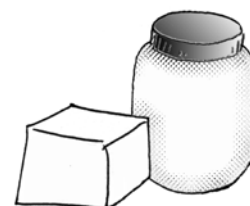
wajan



penggorengan

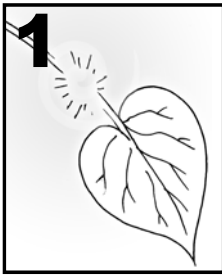


baskom



toples yang steril dan kedap udara untuk menyimpan

CARA UNTUK MEMASAK RAMUAN GURIH GURIH GIZI...



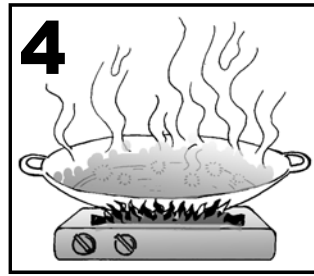
1
pisahkan daun dari tangkai



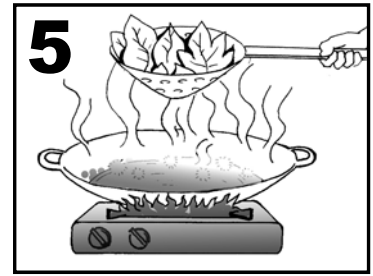
2
cuci daunnya bersih-bersih



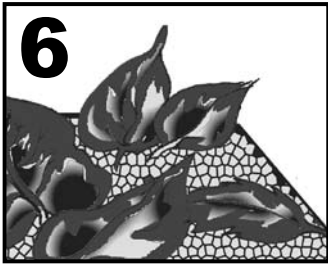
3
tiriskan sampai kering



4
panaskan minyak cukup untuk merendam daun



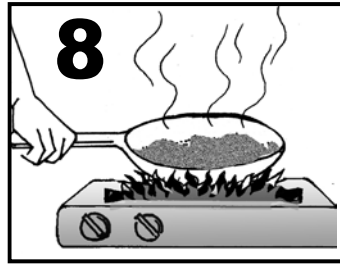
5
goreng daun sampai kering lalu angkat dan tiriskan



6
pastikan hasil gorengan daun sama sekali tidak berminyak



7
haluskan hasil gorengan daun dengan ulekan



8
haluskan kacang tanah goreng dan sangrai dengan tepung hingga berwarna kecokelatan



9
masukkan semua bahan ke dalam baskom



10
aduk hingga semua bahan tercampur rata

JIKA SUKA, BISA TAMBAHKAN CABE, GULA ATAU GARAM SESUAI SELERA

11

Saringlah ...

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

campuran tepung dll

tumbukan daun



Cara pemakaian GGG:

Ramuan ini sangat enak bila ditaburkan di atas nasi, bubur, mie dand sebagainya.

GGG perlu disimpan dalam toples yang steril dan kedap udara agar GGG bisa tahan selama 3 bulan di luar lemari es, dan sampai 6 bulan jika disimpan di dalam lemari es.