

## Ben 10 chips

Untuk seorang makan



### Bahan-bahan:

- 50g daun bayam (direndam dalam air kapur makan)
- 1 sudu makan tepung beras
- Air secukupnya
- Secubit garam
- Minyak (Untuk menggoreng).

### Cara penyediaan:

1. Bancuh tepung dengan sedikit air dan masukkan sedikit garam. Gaul hingga bancuhan menjadi pekat.
2. Panaskan minyak.
3. Celupkan daun bayam ke dalam bancuhan tepung tadi sehela demi sehela.
4. Goreng hingga rangup dan kekeringan.

#### NUTRIENT BAGI SETIAP ORANG

KALORI (KCAL)	CHO (G)	PROTEIN (G)	LEMAK (G)
337	14.5	2.3	30.3

## Koko Dinosaur

Untuk seorang makan



### Bahan-bahan:

- 2 sudu teh serbuk koko
- 3 sudu besar susu penuh krim
- 340 ml air
- 1 cawan ais batu hancur

### Cara penyediaan:

1. Bancuhkan 2 sudu teh serbuk koko dan susu penuh krim bersama air panas dalam gelas yang sesuai.
2. Masukkan ais batu hancur dan kacau lagi sehingga sebati.
3. Akhir sekali tambahkan 3 sudu besar serbuk koko di atas bancuhan air tersebut.

#### NUTRIENT BAGI SETIAP ORANG

KALORI (KCAL)	CHO (G)	PROTEIN (G)	LEMAK (G)
328	36.3	13.7	14.2



Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
2016



# SNEK PILIHAN HIDANGAN



# Si Cilik

Untuk Kanak-Kanak Kurang Berat Badan

Bahagian Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
2016

## Bebola Emas

Untuk seorang makan



### Bahan-bahan:

- 2 Keping mi kering/segera
- 1/2 cawan ayam/daging cincang
- 2 biji kecil kentang (rebus dan lenyek)
- 2 biji bawang besar (dipotong halus)
- 1 biji telur
- Minyak (untuk menggoreng)

### Cara penyediaan:

1. Celurkan mi kering/segera di dalam air panas selama 1 mint dan toskan.
2. Campurkan semua bahan-bahan dan 2/3 daripada mi tadi ke dalam bekas adunan.
3. Bentukkan adunan menjadi bebola kecil.
4. Kemudian, salutkan bebola tersebut dengan telur dan lebihan mi.
5. Panaskan minyak, goreng bebola sehingga kuning keemasan.

#### NUTRIENT BAGI SETIAP ORANG

KALORI (KCAL)	CHO (G)	PROTEIN (G)	LEMAK (G)
336	35	8.9	17.7

## Pop-corn Chicken

Untuk 4 orang makan



### Bahan-bahan:

- 4 ketul dada ayam
- 1 cawan tepung gandum
- 1/2 cawan Cornflakes (diramas hancur)
- 2 sudu teh serbuk kari
- 2 sudu teh serbuk cili
- 1 biji telur
- Sedikit daun kari
- Garam & lada sulah – secukup rasa
- Minyak (Untuk menggoreng)

### Cara penyediaan:

1. Dada ayam dipotong kecil-kecil, dicuci bersih, dan ditoskan.
2. Perasakan ayam dengan garam dan lada sulah.
3. Pecahkan telur dan gaul rata. Perapkan ayam buat seketika.
4. Satukan tepung gandum, cornflakes, serbuk kari, dan serbuk cili. Gaul rata.
5. Golekkan ayam ke dalam adunan tepung dan goreng sehingga perang keemasan.
6. Boleh dihidang bersama mayonis dan sos cili.

#### NUTRIENT BAGI SETIAP ORANG

KALORI (KCAL)	CHO (G)	PROTEIN (G)	LEMAK (G)
348	30.5	14.4	18.5

## Cucur Boboboi

Untuk 6 orang makan



### Bahan-bahan:

- 1 biji betik masak
- 2 1/2 cawan tepung nak sendiri
- Gula dan Garam secukup rasa
- Minyak (Untuk menggoreng)

### Cara penyediaan:

1. Bersihkan betik, kemudian dibelah dua dan sudu isinya ke dalam mangkuk. Jika isinya agak keras bolehlah direbus dengan sedikit air.
2. Lecek/ Kisar betik bersama gula dan garam. (Jika direbus biarkan sejuk seketika).
3. Kemudian masukkan tepung sedikit demi sedikit.
4. Goreng sehingga masak.

#### NUTRIENT BAGI SETIAP ORANG

KALORI (KCAL)	CHO (G)	PROTEIN (G)	LEMAK (G)
300	43	5.9	11