



BUKU RESEP SEHAT VOLUME 1

Ensure®

Ensure®

Penuhi nutrisi harian dengan makanan bergizi serta protein berkualitas untuk dukung :



KEKUATAN



DAYA TAHAN



ENERGI UNTUK BERAKTIVITAS



Tersedia
Dalam rasa:

VANILA

COKLAT

Tersedia
Dalam ukuran:

150gr

400gr

900gr

Ensure dengan makronutrisi dan mikronutrisi untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian Anda



TINGGI KALSIMUM & SUMBER VIT D



SERAT PANGAN FOS



OMEGA 3 & OMEGA 6



RENDAH LAKTOSA



14 VITAMIN & 10 MINERAL



TRIPLE PROTEIN*



NUTRISI LENGKAP SEIMBANG



RASA ENAK



*Baca Label Sebelum Membeli

Penuhi juga nutrisi hariannya dengan mengonsumsi **Ensure**

*Baca label sebelum membeli

BUKU RESEP SEHAT

DAFTAR ISI

Resep Chef Vindex 1: Pie Susu Buah Segar	02
Resep Chef Vindex 2: Ayam Rempah Masak Tomat	03
Resep Chef Bara 1: Salmon Kukus Saus Lemon	04
Resep Chef Bara 2: Chicken Parmigiana	05
Resep Chef Putri: Cinnamon Rice Pudding	06



Penuhi juga nutrisi hariannya dengan mengonsumsi **Ensure**
*Baca label sebelum membeli

RESEP CHEF VINDEX 1

Pie Susu Buah Segar



KALKULASI NUTRISI OLEH DR. JUWALITA SURAPSARI, M.GIZI, SP.GK



UNTUK PENYAJIAN

14

BUAH

- Untuk 14 pie susu buah,
Bahan Pie shell:
- 75g mentega tawar 75g margarin
 - 2 sdm Gula Halus 2 btr Kuning Telur ukuran sedang 245gr
 - Tepung protein sedang 20g
 - Susu Bubuk Ensure.

- Vla Susu:
- 460 ml Susu Ensure
 - 3 sdm tepung maizena
 - 1 sdm mentega tawar, lelehkan
 - 1/2 sdt garam 1 kuning telur (kocok dulu)

- Pelengkap:
- Strawberry
 - Mandarin orange
 - Berries
 - Daun mint

207kkal	3,6g	11,4g	20,8g	141mg
ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT	NATRIUM

- Kulit Pie:
1. Campur terigu, susu bubuk Ensure, gula dan mentega tawar dan margarin, aduk dengan sendok kayu/ pisau pastry sampai berbulir, tambahkan kuning telur, aduk rata
 2. Bulatkan adonan 25g, lalu cetak dalam cetakan pie yang sudah dioles margarin. Tusuk garpu dasar pie nya supaya tidak menggelembung.
 3. Panggang suhu 170 derajat dg api atas bawah dan panggang selama 10-12 menit atau sampai kuning keemasan.

- Vla Susu:
1. Utk mendapatkan Susu Ensure yg akan dipakai, campurkan 10 sendok takar susu bubuk Ensure bersama 400 ml air biasa. Aduk rata hingga susu tdk menggumpal.
 2. Masukkan semua ke dalam panci berbahan dasar tebal, Susu Ensure tadi, tepung maizena, mentega cair, garam dan telur, Aduk hingga rata.
 3. Aduk diatas api sedang, lakukan secara konstan agar telur bs beremulsi dg sausnya. Aduk terus hingga fla mengental dan mendidih, dinginkan dgn menutup fla dgn plastik wrap

- Cara Penyajian:
1. Masukkan Vla susu kedalam Kulit pie.
 2. Tata buah2an iris diatasnya.
 3. Hias dengan daun mint.



Penuhi juga nutrisi hariannya dengan mengonsumsi **Ensure**
*Baca label sebelum membeli

RESEP CHEF VINDEX 2

Ayam Rempah
Masak Tomat



KALKULASI NUTRISI OLEH DR. JUWALITA SURAPSARI, M.GIZI, SP.GK



UNTUK
PENYAJIAN

4 PORSI

Bahan:

- 2 sdm minyak zaitun
- 2 bh Dada ayam tanpa tulang dan kulit
- 1 sdt Garam
- 1 1/2 sdt Merica hitam
- 1 bawang bombay merah, potong dadu
- 2 siung bawang putih, cincang
- 1 terung ungu, potong dadu
- 1 sdt daun basil , cincang
- 1/2 sdt daun rosemary, cincang
- 1/2 sdt daun thyme, cincang
- 1 paprika merah, potong dadu
- 4 bh Tomat kupas kulit, cincang
- 1 sdm paprika bubuk
- 1 sdt cabai bubuk
- 100 ml air
- 120 g brocoli, matangkan sedikit, (bagi 2 separuh utk hiasan diatasnya)

Pelengkap:

- 200 g pasta (fusili), rebus
- 1 sdm minyak zaitun

Hiasan:

- Keju permesan
- Daun basil

Cara Membuat:

1. Panaskan panci dan tuang 2 sendok makan minyak zaitun dan masukkan dada ayam. Taburi garam dan merica. Panaskan ayam dalam satu sisi secara bergantian.
2. Setelah ayam kecoklatan, masukkan bawang bombay merah dan bawang putih. Masak hingga layu dan harum
3. Masukkan terung, tumis hingga setengah layu lalu masukkan rosemary, thyme dan daun basil
4. Masukkan paprika merah, aduk sebentar lalu masukkan tomat yg sudah dipotong
5. Tambahkan paprika powder, chili powder dan tambahkan air sedikit lalu beri garam, merica hitam dan sedikit minyak zaitun
6. Kecilkan api, tutup panci dan masak sekitar 15-20 menit
7. Ketikan matang, tambahkan brokoli yg sudah direbus dengan garam sebelumnya

Bahan Pelengkap:

1. Masukkan pasta ke dalam air mendidih yang sudah diberi garam, masak sesuai instruksi (kurang lebih 8 menit)
2. Setelah pasta matang, berikan olive oil

Cara Penyajian:

Masukkan pasta ke dalam piring, lalu siram dengan saus yg sudah dibuat lalu taburi keju parmesan dan daun basil sebagai garnish.



Penuhi juga nutrisi hariannya dengan mengonsumsi **Ensure**

*Baca label sebelum membeli

RESEP CHEF BARA 1

Salmon Kukus
Saos Lemon



KALKULASI NUTRISI OLEH DR. JUWALITA SURAPSARI, M.GIZI, SP.GK



UNTUK
PENYAJIAN

4

PORSI

291kcal	41,2g	8,9g	10g	285,6mg
ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT	NATRIUM

Bahan:

- 800 gr salmon
- 3 siung bawang putih
- 1/2 sdt jahe parut
- 2 sdm gula aren
- 1 sdm kecap asin
- 2 sdm air
- 1/2 buah perasan air lemon
- 2 cabe merah besar
- Daun ketumbar
- Lemon

Cara Membuat:

1. Cacah halus bawang putih, kemudian tambahkan jahe segar dicacah halus.
2. Untuk rasa pedas, tambahkan cabai merah yang sudah dibuang bijinya, cacah halus.
3. Tumis bawang putih dan jahe dengan 2 sendok minyak sayur.
4. Tambahkan gula aren, minyak asin dan air putih pada tumisan.
5. Masukkan perasan lemon dan cacahan cabai.
6. Iris daging salmon dengan ketebalan kurang lebih 1,2cm dan susun pada wadah tahan panas.
7. Tuang kuah lemon ke atas potongan salmon, tutup dengan aluminium foil dan kukus selama 15 menit.
8. Sajikan dengan irisan lemon dan daun ketumbar sebagai garnis.



Penuhi juga nutrisi hariannya dengan mengonsumsi **Ensure**
*Baca label sebelum membeli

RESEP CHEF BARA 2

Chicken
Parmigiana



KALKULASI NUTRISI OLEH DR. JUWALITA SURAPSARI, M.GIZI, SP.GK



UNTUK
PENYAJIAN

4

PORSI



ENERGI



PROTEIN



LEMAK



KARBOHIDRAT



NATRIUM

Bahan:

- 1 kg ayam fillet
- 6 sdm tepung terigu
- 15-20 sdm tepung pangko
- 5 sdm keju parmesan bubuk
- 2 sdm cacahan daun parsley
- Sauce tomat
- 1/4 bawang bombay ukuran sedang, cacah kasar
- 3-5 siung bawang putih, cacah kasar
- 500 gr tomat cerry
- 5 sdm saos tomat
- Sedikit air
- 1/2 sdt garam
- 1 sdt gula
- 1/4 sdt merisa
- Daun basil
- Daun parsley

Bahan lain:

- Keju mozarella
- Keju parmesan bubuk

Saus

1. Cacah kasar tomat, bawang bombay dan bawang putih lalu kemudian tumis hingga layu.
2. Tambahkan garam, gula, dan merica serta air secukupnya.
3. Tambahkan saus tomat lalu biarkan dengan panci tertutup dan api kecil hingga mendidih. (kurang lebih 15 menit)
4. Cacah halus daun parsley dan daun basil tuangkan ke dalam adonan saus yg sudah matang.

Ayam Fillet:

1. Potong ayam fillet menjadi 2 bagian.
2. Untuk bahan lapisan, 2 butir telur dan campuran tepung roti, keju parmesan bubuk, daun parsley yang sudah dicacah halus dan merica bubuk. Campur rata.
3. Celupkan ayam ke dalam telur lalu ke tepung, lalu goreng hingga kecokelatan.

Cara Penyajian:

1. Susun ayam ke dalam wadah tahan panas dan siramkan saus tomat hingga ayam tertutup.
2. Taburkan di atasnya keju mozarella yg diparut kasar dan keju parmesan bubuk. Bisa ditambahkan dengan cabai kering kasar jika ingin ada rasa pedas.
3. Lalu panggang dengan suhu 180-190 derajat Celcius dengan api atas selama kurang lebih 20 menit.



Penuhi juga nutrisi hariannya dengan mengonsumsi **Ensure**

*Baca label sebelum membeli

RESEP CHEF PUTRI 1

Cinnamon
Rice Pudding



UNTUK PENYAJIAN 4 PORSI

- Bahan :
- 200 gr beras long grain + 300 ml air
 - 400 ml cooking cream
 - Brown sugar secukupnya
 - 1 sdt cinnamon
 - 3 sdm gula pasir
 - Almond dicacah secukupnya
 - 2 kuning telur
 - 5 sendok takar susu Ensure dilarutkan dalam 300ml air

KALKULASI NUTRISI OLEH DR. JUWALITA SURAPSARI, M.GIZI, SP.GK



Cara Memasak:

1. Masukkan beras dan air ke dalam panci, masak dengan api kecil selama 5 menit.
2. Larutkan susu Ensure kedalam air dan tuangkan ke dalam panci berisi adonan beras yang sedang masak, aduk rata sesekali dan perhatikan konsistensinya mengental dan berasnya setengah matang.
3. Setelah airnya asat, tuangkan cooking cream kedalam adonan, tambahkan cinnamon powder, almond yang sudah dicacah dan gula secukupnya. Aduk lagi hingga merata.
4. Setelah beras matang dan teksturnya creamy masukan kuning telur dan aduk hingga rata.
5. Siap dihidangkan dan ditambahkan brown sugar diatasnya lalu dibakar menggunakan torch.



Penuhi juga nutrisi hariannya dengan mengonsumsi **Ensure**
*Baca label sebelum membeli

Ensure®

THANK YOU



ensureindonesia



Ensure Indonesia



www.ensure.co.id



*Baca label sebelum membeli