



BUKU RESEP SEHAT VOLUME 2

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: Prosperity Dumpling	02
Resep Chef Bara: Fruit Salad	03
Resep Chef Putri 1: Soto Daging Kuah Susu	04
Resep Chef Putri 2: Breakfast Bar	05



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

RESEP CHEF VINDEX 1

Prosperity Dumpling



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



UNTUK
PENYAJIAN

14

BUAH

288	7.7g	4.4g	21g	446mg
CALORIES	PROTEIN	FAT	SUGAR	POTASSIUM

- Bahan dumplings:
- 200g Udang ukuran sedang, cincang
 - 100g ayam cincang
 - 100g sawi putih, iris halus
 - 2 batang daun bawang, iris halus
 - 1 buah wortel, potong dadu kecil
 - 50g Jamur, kuping, iris
 - 2 sdm tapioca
 - 1 siung bawang putih, cincang halus
 - 1/2 sdt merica putih
 - 1 sdt kecap asin
 - 1 sdt saus tiram
 - 1/4 sdt minyak wijen
 - 1 ruas jahe, parut
 - 1/2 sdt garam
 - 1 pack wonton skin/kulit pangsit bulat

- Saus Cabe kering:
- 150ml minyak sayur/kacang
 - 2 iris jahe
 - 2 star anise
 - 3 cm kayu manis
 - 15g cabe kering cincang
 - 1 sdt garam

- Cara Membuat:
1. Campur semua bahan dumpling jadi satu. Koreksi rasa.
 2. Ambil 1 sdm adonan dan letakan diatas kulit wonton. Beri air di sisinya lalu buat lipatan setengah lingkaran, kemudian lipat bagian ujung menjadi satu ke bawah membentuk koin cina.
 3. Lakukan hingga semua adonan habis. Kukus di steamer dg api panas selama 10-12 menit (beri kain lap pada penutup steamer utk menghindari uap air jatuh ke dumplings). Semprot dengan air sebelum steamer ditutup, agar tidak kering.
 4. Untuk saus cabe kering: panaskan minyak dengan jahe, star anise dan kayu manis sampai minyak mendidih. Kecilkan api dan masak selama 2 menit lalu angkat.
 5. Siram ke dalam mangkuk yg sdh diisi dengan cabe kering cincang, beri garam, aduk rata lalu sisihkan dan biarkan dingin di suhu ruangan.
 6. Siramkan ke atas dumpling dan diberi hiasan daun bawang iris atau sajikan saus cabe keringnya secara terpisah.



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

RESEP CHEF BARA 1

Fruit Salad



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



UNTUK PENYAJIAN

3-4

ORANG

Bahan:

- 300 gr anggur
- 250 gr melon
- 500-600 gr semangka
- 25 blueberry
- 2 apel
- 2 jeruk
- 8 strawberry
- 1/2 buah pear ukuran besar
- Lemon

- 10 sendok takar ensure
- 6 sdm air dingin
- 1 sdm mayonaise
- 2 sdm yoghurt
- 5 sdt air lemon
- Daun mint

Bahan Dressing:

1. Larutkan 15 sendok takar susu Ensure dengan 150-175 ml air, tuang air secara perlahan sambik terus diaduk
2. Tambahkan 3 sendok makan yoghurt, 2 sendok makan mayonaise dan perasan jeruk lemon
3. Tutup dengan cling wrap dan simpan dalam lemari es

Bahan Salad:

1. Sangrai dengan api sedang, kacang almond yg sudah diiris tipis dan biji bunga matahari
2. Potong semua buah sesua selera. Sebelumnya beri perasan lemon pada wadah agar apel tidak mudah teroksidasi

Cara Penyajian:

1. Campurkan buah yang sudah dipotong dengan dressing yang tadi sudah dibuat. Bisa juga dibuat sebagai cocolan



Penuhi juga nutrisi hariannya dengan mengonsumsi **Ensure**

*Baca label sebelum membeli

RESEP CHEF PUTRI 1

Soto Daging Kuah Susu



UNTUK PENYAJIAN 3-4 ORANG

- Bahan :
- Daging sapi 500gr potong dadu
 - 1 liter air
 - Minyak sayur secukupnya
 - 8 sendok takar susu ensure + 500 ml air

- Bumbu halus :
- 7 siung bawang merah
 - 5 siung bawang putih
 - 3 butir kemiri
 - 3 ruas jari kunyit
 - 1 sdt ketumbar
 - 1 sdt garam
 - 1/2 lada bubuk
- Sedikit air

- Tambahan :
- Cabe rawit iris secukupnya
 - Tomat iris secukupnya
 - Jeruk nipis secukupnya
 - Bawang goreng secukupnya

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



- Cara Membuat:
1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus yang telah dihaluskan sampai harum. Lalu masukan cabe rawit iris dan dagingnya lalu tambahkan air lalu masak dengan apis sedang hingga mendidih.
 2. Masukan susu ensure yang telah dilarutkan didalam air dan diaduk sampai rata.
 3. Masukan potongan tomat segar.
 4. Siap untuk disajikan.



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

RESEP CHEF PUTRI 2

Breakfast Bar



 **UNTUK PENYAJIAN 3-4 ORANG**

- Bahan :
- 180 gr gandum utuh (rolled oat)
 - 4 sdm maple sirup
 - 4 buah pisang dilumatkan
 - 1 sdt baking powder
 - 1/2 cinnamon powder
 - Blueberry secukupnya
 - Kacang kenari secukupnya
 - Garam secukupnya
 - 6 sendok takar susu Ensure + 300ml air matang

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



Cara Membuat:

1. Larutkan susu Ensure ke dalam air lalu masukan pisang yang sudah dilumatkan dan diaduk rata
2. Masukan gandum utuh, cinnamon powder dan baking powder. Masukkan juga sedikit garam lalu blueberry dan kacang kenari, aduk rata.
3. Masukan adonan ke dalam cetakan, panggang di oven yang sudah dipanaskan. Panggang dengan api atas bawah selama 25 menit
4. Siap untuk disajikan



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