



# Roti Pita Ayam

15 Hidangan

BAHAN-BAHAN :

8 KEPING ROTI PITA (DIPOTONG SEPARUH)  
SALAD PILIHAN ANDA

BAHAN PERAPAN :

500G DADA AYAM (BUANG KULIT), POTONG KECIL  
3 SUDU BESAR SERBUK KARI  
1 SUDU BESAR KICAP CAIR  
1 BIJI BAWANG BESAR, POTONG DADU  
1 ½ SUDU BESAR MINYAK SAYUR  
1 SUDU TEH TEPUNG JAGUNG

CARA PENYEDIAAN :

PERAP ISI AYAM BERSAMA SERBUK KARI DAN KICAP CAIR  
SELAMA 20-30 MINIT.  
PANASKAN KUALI DAN TUMIS BAWANG YANG TELAH  
DIPOTONG DADU SEHINGGA NAIK BAU.  
MASUKKAN AYAM DAN GORENG BERSAMA BAWANG  
SELAMA 5-7 MINIT.  
PENUHKAN POKET PITA YANG TELAH DIPOTONG 2 DENGAN  
AYAM DAN SALAD KEGEMARAN ANDA, KEMUDIAN  
TUANGKAN SOS YOGURT.

## Kandungan Nutrien

1 Hidangan

Kalori (kcal)	178	Lemak (g)	2.9
Protin (g)	11.6	Serat (g)	2.6
Karbohidrat (g)	26.1	Sodium (mg)	271

# Sos Yogurt

10 Hidangan

BAHAN-BAHAN :

1 CAWAN YOGURT BIASA

2 ULAS BAWANG PUTIH, DICINCANG

1 SUDU TEH LADA HITAM (KISAR)

1 SUDU BESAR JUS LEMON/JUS LIMAU

1 SUDU MAKAN MINYAK ZAITUN EXTRA VIRGIN

1 BIJI TIMUN TANPA BIJI DIPOTONG DADU

1/4 SUDU TEH GARAM

CARA PENYEDIAAN :

CAMPURKAN SEMUA BAHAN DAN SEJUKKAN DI  
DALAM PETI SEJUK.

## Kandungan Nutrien

1 Hidangan

Kalori (kcal)	30	Lemak (g)	1.8
Protin (g)	2.2	Serat (g)	0.2
Karbohidrat (g)	1.6	Sodium (mg)	65



NATIONAL  
KIDNEY  
FOUNDATION  
MALAYSIA

# Tips Penyediaan Makanan Sihat



MENGGORENG  
RINGKAS



PANGGANG



KUKUS



REBUS



BAKAR

## GUNAKAN BAHAN-BAHAN YANG LEBIH SIHAT

- ELAK GUNA SANTAN SEBALIKNYA GUNAKAN SUSU RENDAH LEMAK.
- GANTI MAYONIS DENGAN YOGURT, SOS SALAD RENDAH LEMAK ATAU MAYONIS RENDAH LEMAK.
- PILIH ROTI BIJIRIN PENUH BERBANDING ROTI PUTIH.
- PILIH BERAS PERANG BERBANDING BERAS PUTIH.
- GUNA HERBA DAN REMPAH BERBANDING SOS ATAU GARAM.
- GUNA BUAH-BUAHAN SEGAR BERBANDING GULA.