



Creative Recipes with bread

Delicious ideas for your kids

Resipi-resipi Kreatif Dengan Roti

Idea lazat untuk anak-anak anda



A Recipe Book by / Buku Resipi terbitan:



Nutrition Society of Malaysia

www.nutriweb.org.my



Malaysian Dietitians' Association

www.dietitians.org.my



Malaysian Association for the Study of Obesity

www.maso.org.my

Supported by / Disokong oleh:



Gardenia Bakeries (KL) Sdn Bhd

Raising Generations of Healthy Malaysians

Membesarkan Generasi Malaysia yang Sihat

Nutrition Month Malaysia 2009 aims to bring the important message of child nutrition to the forefront and hopes that this will make a difference to the state of Malaysian children in areas of healthcare and nutrition. In this regard, a variety of educational materials have been produced to provide advice and guidance to caring parents in providing healthy nutrition to their children. Visit www.nutriweb.org.my to view these materials.

As part of the NMM 2009 activities, this recipe book is created for you with some amazing and easy-to-do bread recipes for your child, with the support of Gardenia Bakeries (KL) Sdn Bhd.

Do use these recipes, together with other educational materials we have published, in providing more delicious, nutritious meals for your children. It is our foremost hope to raise generations of healthy eaters together with you!

Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM) 2009 membawakan pesanan penting tentang pemakanan kanak-kanak dengan harapan ia akan menyuntik perubahan dalam penjagaan kesihatan dan amalan pemakanan mereka. Oleh itu, pelbagai bahan pendidikan telah dibentuk sebagai panduan dan bimbingan untuk membantu ibu bapa memberikan makanan berkhasiat kepada anak-anak mereka. Sila layari laman web www.nutriweb.org.my untuk mendapatkan bahan-bahan pendidikan pemakanan berkenaan.

Sebagai salah satu aktiviti NMM 2009, buku resipi ini dihasilkan khusus untuk anda, membawakan pelbagai resipi yang lazat dan mudah disediakan untuk anak-anak anda, dengan sokongan daripada Gardenia Bakeries (KL) Sdn Bhd.

Gunakanlah resipi ini bersama bahan pendidikan lain yang telah kami terbitkan untuk menyediakan sajian yang lazat, sihat dan berkhasiat untuk anak-anak anda. Kami berharap dapat bersama-sama anda untuk membesarkan generasi yang mengamalkan tabiat makan secara sihat!



Dr Tee E Siong, KMN

Chairman / Pengerusi,
Nutrition Month Malaysia 2009
Steering Committee /
Jawatankuasa Pemandu
Kebangsaan
Bulan Pemakanan Sihat
Malaysia 2009



Nutrition Society of Malaysia



Malaysian Dietitians' Association



Malaysian Association for
the Study of Obesity

Promoting Healthy Eating Nationwide

Mempromosi Amalan Makanan Secara Sihat ke Seluruh Negara

Nutrition Month Malaysia (NMM) is a community initiative jointly organised by Malaysian expert organisations (Nutrition Society of Malaysia, Malaysian Dietitians' Association and Malaysian Association for the Study of Obesity) and supported by the Ministry of Health Malaysia. Since its inauguration in 2002, NMM has been faithfully observed every April to promote greater awareness and practice of healthier eating among Malaysians.

Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM) adalah satu inisiatif masyarakat yang dianjurkan bersama oleh persatuan pakar pemakanan di Malaysia (Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia) dengan sokongan daripada Kementerian Kesihatan Malaysia. Sejak dilancarkan pada 2002, sambutan NMM diadakan pada bulan April setiap tahun untuk mengingatkan kesedaran terhadap amalan pemakanan yang lebih sihat di kalangan rakyat Malaysia.

Nutrition Month Malaysia 2009 National Steering Committee

Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Sihat Malaysia 2009

Chairman / Pengerusi
Dr Tee E Siong

Members / Ahli

Nutrition Society of Malaysia / Persatuan Pemakanan Malaysia:

- Assoc Prof Dr Zaitun Yassin
- Mr Mahenderan Appukutty

Malaysian Dietitians' Association / Persatuan Dietitian Malaysia:

- Ms Tan Yoke Hwa
- Mr Ridzoni Sulaiman

Malaysian Association for the Study of Obesity / Persatuan Kajian Obesiti Malaysia:

- Assoc Prof Dr Norimah A Karim
- Ms Lee Ching Li

Disclaimer

This book is not in any way intended to substitute medical advice from your doctor or health professionals. When in doubt, please consult your doctor. The Nutrition Society of Malaysia (NSM), Malaysian Dietitians' Association (MDA) and the Malaysian Association for the Study of Obesity (MASO) are not liable from any issue arising from the use of this book.

NSM, MDA and MASO do not endorse any products and are not responsible for any claims made in the advertisements.

Intellectual property is vested in the Nutrition Month Malaysia (NMM) programme. No part of this book shall be reprinted without the written permission from the National Steering Committee of NMM.

Copyright reserved © Nutrition Month Malaysia (NMM) 2009

Pernyataan

Buku ini tidak sama sekali bertujuan untuk menggantikan nasihat doktor anda atau pakar profesional kesihatan. Segala kemusykilan hendaklah dirujuk kepada doktor anda. Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietitian Malaysia (MDA) dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO) tidak bertanggungjawab terhadap sebarang isu yang berbangkit daripada penggunaan buku ini.

NSM, MDA dan MASO tidak mengesyorkan sebarang produk dan tidak bertanggungjawab ke atas sebarang aakuan daripada iklan-iklan yang disiarkan.

Kandungan buku ini adalah hak cipta sepenuhnya dari program Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM). Tidak dibenarkan mencetak semula mana-mana bahagian dalam buku ini tanpa kebenaran bertulis daripada Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan NMM.

Hak cipta terpelihara © Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM) 2009



Easy for You, Good for the Kids

Mudah untuk Anda, Baik untuk Si Manja



A balanced and nutritious diet for growth and development should comprise a wide variety of foods. According to the Food Guide Pyramid, your child's diet should contain more complex carbohydrate foods comprising rice, bread, other cereals and cereal-based foods (6-10 servings/day) as they are the main sources of energy. These foods are at the base of the pyramid and are referred to as "eat most" group.

Did you know, two slices of bread are equivalent to two servings a day of the complex carbohydrate foods mentioned above? However, your child needs another four servings of other foods in this group to make up for the recommended 6-10 servings a day.

While bread keeps your child nourished with the essential nutrients needed for his growth and development, its versatility makes it easy and convenient for you to prepare quick, tasty and wholesome meals at home. Bread is not only ideal for the main meals, it can also be perfect for breakfast, snacks and of course for filling your child's lunchbox!

These great recipes in this book are ready to help you prepare simple yet nutritious meals that will give your child a great start to his day, and ultimately, to his future.

Diet yang sihat dan seimbang untuk tumbesaran dan perkembangan hendaklah merangkumi pelbagai jenis makanan. Menurut Panduan Piramid Makanan, diet si manja anda seharusnya meliputi makanan yang mengandungi lebih karbohidrat kompleks seperti nasi, roti, bijirin dan makanan berasaskan bijirin (6-10 hidangan/sehari) kerana kumpulan makanan ini adalah sumber utama tenaga, yang membentuk tapak Piramid Makanan dan dirujuk sebagai "kumpulan paling banyak perlu dimakan".

Tahukah anda, dua keping roti adalah bersamaan dengan dua hidangan harian karbohidrat kompleks tersebut di atas? Bagaimanapun, si manja anda memerlukan empat lagi hidangan makanan lain dalam kumpulan ini untuk mencukupkan 6-10 hidangan yang disyorkan sehari.

Roti bukan sahaja membekalkan nutrien penting yang diperlukan oleh si manja untuk tumbesaran dan perkembangannya, malahan juga merupakan makanan serba guna. Anda boleh menggunakan roti untuk menyediakan sajian yang lazat dan berkhasiat dengan senang dan mudah di rumah. Roti bukan sahaja makanan yang ideal untuk sajian utama, ianya juga sempurna untuk sarapan, snek dan mengisi kotak bekalan makanan untuk si manja ke sekolah!

Resipi dalam buku ini dapat membantu anda menyediakan sajian yang mudah serta berkhasiat untuk memberikan permulaan hari yang baik kepada si manja anda dan seterusnya untuk masa depannya.



Goodness in Every Bite

Khasiat dalam Setiap Keping Roti

Bread may be found in every household, but not every household knows its nutrition value.

THE LANGUAGE OF BREAD

White bread is made of refined grains, which have undergone processes that strip out parts of the grain as well as some of the nutrients.

Brown bread is made from wheat flour with some of the bran removed.

Wholemeal bread is made with wholemeal wheat flour or mixture of wholemeal wheat flour and wheat flour.

Multigrain bread is made with multiple grains such as oats, cracked wheat, buckwheat, barley, millet, flax, etc.

Roti boleh didapati hampir di setiap rumah, tetapi bukan semua keluarga tahu tentang nilai pemakanannya.

BAHASA ROTI

Roti putih diperbuat daripada bijirin halus yang pemrosesannya telah membuang sebahagian daripada bijirin serta nutriennya.


Roti perang dibuat daripada tepung gandum dengan sebahagian daripada bran terbuang.

Roti mil penuh dibuat daripada tepung gandum penuh atau campuran tepung gandum penuh dan tepung gandum biasa.

Roti pelbagai bijirin dibuat daripada pelbagai bijirin seperti oat, gandum hancur, gandum jagung, barli, millet, flaks dan sebagainya.

WHAT'S IN A SLICE OF YOUR BREAD?

APA YANG TERKANDUNG DALAM SEKEPING ROTI ANDA?

 1 slice of enriched wholemeal bread (28.5g)* / 1 keping roti mil penuh yang diperkaya (28.5g)*	Benefits / Manfaat
Energy / Tenaga	63 kcal There is a fair amount of energy in bread and this contributes to the total energy needs of your child / Roti membekalkan tenaga berpatutan yang menyumbang kepada keperluan tenaga si manja anda
Carbohydrate / Karbohidrat	10.4 g Complex carbohydrates in bread and other cereal-based foods are the desired source of energy for your child / Karbohidrat kompleks dalam roti dan makanan lain berasaskan bijirin adalah sumber tenaga yang diperlukan untuk si manja anda
Protein / Protein	3.1 g Bread provides a fair amount of protein to help build and repair the tissues in your child's body / Roti membekalkan sejumlah protein yang berpatutan untuk membantu membina dan membaiki tisu dalam badan si manja anda
Fat / Lemak	0.75 g Bread is a low fat food / Roti adalah makanan rendah lemak
Fibre / Serat	2.1 g Wholemeal bread contributes a significant amount of fibre to meet the daily needs of your child / Roti mil penuh menyumbangkan sejumlah kuantiti serat yang memenuhi keperluan anak anda
Calcium / Kalsium	72 mg Calcium in bread is not high, unless enriched such as this sample / Kalsium dalam roti tidak tinggi, melainkan roti yang diperkaya seperti sampel ini
Iron / Zat Besi	1.95 mg Bread contributes considerable amount of iron to your child / Roti menyumbang sebahagian besar zat besi kepada si manja anda

*Reference: Analysed from a commercial sample / *Rujukan: Analisis daripada sampel komersial

Several types of bread are now enriched with added vitamins and minerals such as calcium, iron, folate, B vitamins and fibre to add more nutritional goodness. When purchasing bread, check the labels and look for enriched breads.

Beberapa jenis roti kini diperkayakan dengan vitamin dan mineral tambahan seperti kalsium, zat besi, folat, Vitamin B dan serat untuk menambah lebih banyak nilai pemakanan. Apabila membeli roti, semaklah label dan cari roti yang diperkayakan dengan nutrien tambahan.

Facts! High-fibre breads are usually made with wholewheat or wholegrain flour. They have a higher amount of fibre and have a heavier consistency than white bread. Fibre is an important nutrient to promote a healthy digestive system for your child. High-fibre bread may also contain a variety of **seeds, dried fruits, nuts and grains**, thereby further improving their nutritional value.

Fakta! Roti serat tinggi biasanya dibuat daripada tepung gandum penuh atau tepung bijirin penuh. Ia mengandungi lebih serat dan padat daripada roti putih. Serat adalah nutrien penting untuk kesihatan sistem penghadaman si manja. Roti serat tinggi mungkin juga mengandungi **pelbagai biji-bijian, buah-buahan kering, kacang dan bijirin**, yang akan menambah nilai pemakanan.

Making Bread Even Better

Menjadikan Roti Lebih Enak

Bread tastes good even when it is eaten on its own. However, you can choose to make it even tastier and nutritious by putting in just a little more effort. A little creativity from your part can help ease the feeding of your child, while giving him the best that he deserves.

Roti sememangnya enak walaupun dimakan begitu sahaja. Bagaimanapun, dengan sedikit inisiatif dan kreativiti, anda bukan sahaja boleh menjadikan roti lebih lazat dan berkhasiat, tetapi juga menyenangkan anda untuk memujuk si manja supaya makan, sambil memberikan yang terbaik untuknya.



Fun ways to make bread taste even better:

Cara menyeronokkan untuk menjadikan roti rasa lebih enak:

✓ **Cute cubes**

Children like foods that are easy to eat. Slice the bread into cube sizes that will fit nicely into your child's hand, which will encourage him to eat.

Kiub comel

Kanak-kanak suka makanan yang mudah untuk dimakan. Sediakan roti dalam potongan saiz kiub yang senang dipegang oleh si manja anda. Ini akan menggalakkannya makan.

✓ **Skyscraper sandwiches**

Bread with kaya may be an all-time favourite, but you shouldn't limit yourself to just that. Make great and nutritious sandwiches out of bread and fill them in with egg, meat, vegetables, fruits and cheese for a delicious and wholesome meal. Such sandwiches are almost like a complete meal by themselves.

Sandwic pencakar langit

Roti dengan kaya memang sentiasa digemari oleh kanak-kanak, tetapi janganlah hadkan kreativiti anda begitu sahaja. Gunakan roti untuk membuat sandwic berinti telur, daging, sayur-sayuran, buah-buahan dan keju, menjadikannya sajian yang lazat dan berkhasiat. Khasiat sandwic ini hampir sama seperti sajian lengkap.

✓ **Drinks & desserts**

Once in a while, your child will appreciate some special desserts and drinks from you. Bread can definitely be a tasty 'dessert' your child can enjoy!

Minuman & pencuci mulut

Sesekali, anak-anak seronok kalau dimanjakan dengan sajian manisan dan minuman istimewa. Roti boleh dijadikan 'manisan' lazat yang pasti digemari oleh si manja anda!



Apart from these creative suggestions, this book also gives you ideas ranging from making an all-in-one meal using bread right to toasting, grilling and even bread desserts to make it more exciting for your child at mealtimes or snack times.

Selain daripada cadangan-cadangan yang kreatif ini, buku ini juga memberi pelbagai idea yang menarik, daripada sajian lengkap semua-dalam-satu menggunakan roti hinggalah roti bakar dan gril serta pencuci mulut, yang akan menjadikannya lebih menarik untuk si manja anda pada waktu makan atau snek.

all-in-one

meals

hidangan semua-dalam-satu

Every busy mom worries about how to prepare fast, yet nutritious meals for her family. Do not worry if you are one of them! The bread recipes in this 'All-in-One Meals' section will give you an idea on how to make a wholesome meal that contains all the essential nutrients required by your child.

Semua ibu yang sibuk risau bila memikirkan cara untuk menyediakan sajian yang cepat lagi berkhasiat untuk keluarga. Jangan bimbang jika anda salah seorang daripada mereka! Resipi roti dalam bahagian 'Semua-Dalam-Satu' memberi anda idea cara menyediakan sajian berkhasiat yang mengandungi segala nutrien penting yang diperlukan oleh si manja anda.

Useful tip for moms: You plan to make a wholesome sandwich for your child but he may not be a big fan of wholemeal bread. Instead of using just white bread, you can mix wholemeal bread with the white bread so that your child enjoys better nutrition!

Petua berguna untuk ibu: Anda bercadang hendak membuat sandwich yang berkhasiat untuk si manja, tetapi anak anda tidak suka roti mil penuh. Anda tidak perlu menggunakan roti putih sahaja. Sebaliknya, anda boleh campur roti mil penuh dengan roti putih supaya si manja boleh menikmati makanan kegemarannya dan mendapat nilai pemakanan yang lebih baik!



Hawaiian Chicken Sandwich (2 servings)

Sandwic Ayam Hawaii (2 hidangan)

Ingredients

2 skinless chicken breasts; fillet to 1 cm thick
4 slices canned pineapple rings
Thinly sliced cucumber
Honey mustard, plus extra for serving
2 slices of white and 2 slices of multigrain/wholemeal bread, toasted

Making honey mustard

Whisk ingredients together to combine:

¼ cup mayonnaise
1 tbsp mustard
1 tbsp honey
½ tsp lemon juice

Directions

1. Grill chicken breasts on both sides till cooked.
2. Baste chicken occasionally with honey mustard.
3. Place cooked chicken breasts on 2 slices of toasted bread.
4. Top it with pineapple and cucumber slices. If preferred, add a dash of honey mustard.
5. Place remaining slices of toasted bread on top.
6. Serve immediately.

Bahan-bahan

2 keping dada ayam tidak berkulit; dengan ketebalan fillet 1 cm
4 keping gegelung nenas dalam tin
Timun dihiris nipis
Mustard madu, lebihkan sedikit untuk dihidang
2 keping roti putih dan 2 keping roti mil penuh/roti pelbagai bijirin, dibakar

Menyediakan mustard madu

Pukulkan bahan-bahan berikut:

¼ cawan mayones
1 sudu besar mustard
1 sudu besar madu
½ sudu kecil jus lemon

Arahan Penyediaan

1. Gril kedua-dua belah dada ayam hingga masak.
2. Sekali-sekala, sapukan mustard madu di atas ayam.
3. Letakkan dada ayam yang telah dimasak tadi di atas 2 keping roti bakar.
4. Letakkan nenas dan timun di atas ayam dan jika mahu, letakkan sedikit mustard madu.
5. Letakkan kepingan roti selebihnya tadi di atas.
6. Hidangkan serta-merta.

Nutrient content per serving / Kandungan nutrien setiap hidangan

Calorie / Kalori : 362 kcal • Carbohydrate / Karbohidrat : 41 g • Fat / Lemak : 14.8 g • Protein / Protein : 16.0 g

Grilled Tofu Sandwich (4 servings)

Sandwic Tauhu Gril (4 hidangan)

Ingredients

400 g extra-firm tofu, drained and rinsed
4 tbsps mayonnaise (non-egg based for vegetarians)
8 slices of multigrain/wholemeal bread, toasted
4 pieces lettuce leaves
Thinly sliced cucumber
2 medium tomatoes, sliced
1 tbsp mustard
1 tsp light soya sauce
Cooking oil, a little for greasing aluminium foil

Directions

1. Preheat oven to 180°C. Grease aluminium foil lightly with cooking oil.
2. Combine mustard and soya sauce in a small bowl. Slice tofu crosswise into ½ -inch-thick pieces. Pat dry and place on the greased foil. Using a spoon, spread half the mustard mixture on one side of the tofu. Turn the slices over and spread the remaining mixture on the other side.
3. Bake the tofu for 20 minutes.
4. Spread the mayonnaise on 4 slices of toasted bread. Top with tofu, lettuce, cucumber and tomato.
5. Place remaining toast on top to make 4 sandwiches.
6. Serve immediately.

Bahan-bahan

400 g tauhu yang tidak lembik, dituskan
4 sudu besar mayones (mayones tanpa telur untuk 'vegetarians')
8 keping roti mil penuh/roti pelbagai bijirin, dibakar
4 keping daun salad
Timun yang dipotong nipis
2 tomato bersaiz sederhana, dihiris
1 sudu besar mustard
1 sudu kecil kicap cair
Minyak masak, sedikit untuk salut di kerajang aluminium

Arahan Penyediaan

1. Panaskan ketuhar ke suhu 180°C. Gris kerajang aluminium dengan sedikit minyak masak.
2. Campurkan mustard dan kicap di dalam sebuah mangkuk kecil. Potong tauhu secara melintang kepada kepingan-kepingan ½ inci tebal. Tus dan letak di atas kerajang aluminium. Dengan menggunakan sudu, sapukan separuh daripada campuran mustard pada sebelah permukaan tauhu. Pusingkan tauhu dan sapukan pada sebelah yang satu lagi.
3. Bakar tauhu selama 20 minit.
4. Sapukan mayones ke atas 4 keping roti bakar. Letakkan tauhu, daun salad, timun dan tomato di atas roti bakar.
5. Letakkan roti-roti bakar yang selebihnya di atas roti bakar tadi untuk membuat 4 sandwic.
6. Hidangkan serta-merta.



Nutrient content per serving / Kandungan nutrien setiap hidangan

Calorie / Kalori : 308 kcal • Carbohydrate / Karbohidrat : 29.3 g • Fat / Lemak : 13.0 g • Protein / Protein : 17.7 g

Awesome Lasagna (10 servings)

Lasagna Hebat (10 hidangan)

Ingredients

- 450 g minced beef / chicken
 - 1/3 cup chopped onion
 - 1/3 cup of celery, chopped
 - 2 garlic cloves, minced
 - 14 slices of multigrain/wholemeal bread, toasted
 - 3 tbsps butter or margarine
 - 3 tbsps all-purpose flour
 - 1 1/2 cups of milk
 - 1/3 cup of Parmesan cheese
 - 2 cups shredded Mozzarella cheese
 - 1 tsp cooking oil
 - 4 large tomatoes, sliced 1 cm thick
 - 1 tsp basil
 - 1 tsp parsley flakes
 - 1 tsp oregano
 - 1 tsp rosemary crushed
 - 1 tsp garlic powder
 - 3/4 tsp salt
 - 1/2 tsp black pepper
 - 1 1/2 tpsps cooking oil
- } mix together



Directions

1. Preheat the oven to 180°C.
2. Heat a non-stick frying pan with 1 tsp of oil. Brown onion and garlic followed by minced meat, and celery. Set aside.
3. Line bottom of a non-greased 33 cm x 22 cm x 5 cm baking dish with 10 slices of bread. Pour half of the meat mixture over the bread followed by half of the tomatoes.
4. Sprinkle half of the seasonings over the tomatoes. Crumble remaining bread over the top of tomatoes.
5. Repeat layers of meat, tomatoes and seasoning.
6. Melt margarine in a saucepan over medium heat. Stir in flour gradually till smooth.
7. Gradually stir in milk and bring to a boil. Cook and stir until thickened and bubbly, about 2 minutes. Remove from the heat and stir in Parmesan cheese. Pour over casserole.
8. Top with Mozzarella. Bake, uncovered for 40-45 minutes or when the cheese is golden brown.
9. Serves 8-10 pieces.

Bahan-bahan

- 450 g daging / ayam kisar
 - 1/3 cawan bawang besar, dicincang
 - 1/3 cawan daun saderi, dipotong halus
 - 2 ulas bawang putih, dicincang halus
 - 14 keping roti mil penuh/roti pelbagai bijirin, dibakar
 - 3 sudu besar mentega atau marjerin
 - 3 sudu besar tepung serbaguna
 - 1 1/2 cawan susu
 - 1/3 cawan keju Parmesan
 - 2 cawan keju Mozzarella, diparut
 - 1 sudu kecil minyak masak
 - 4 biji tomato besar, dihiris 1 cm tebal
 - 1 sudu kecil basil
 - 1 sudu kecil empingan parsli
 - 1 sudu kecil oregano
 - 1 sudu kecil rosemary, dihancurkan
 - 1 sudu kecil serbuk bawang putih
 - 3/4 sudu kecil garam
 - 1/2 sudu kecil lada hitam
 - 1 1/2 sudu kecil minyak masak
- } campurkan bersama

Arahan Penyediaan

1. Panaskan ketuhar ke suhu 180°C.
2. Panaskan kualiti leper tanpa melekat dengan 1 sudu kecil minyak. Tumis bawang besar dan bawang putih hingga perang dan masukkan daging kisar dan daun saderi. Ketepikan tumisan.
3. Aturkan 10 keping roti di bahagian bawah dulang membakar bersaiz 33 cm x 22 cm x 5 cm tanpa disapu minyak. Masukkan separuh daripada tumisan daging ke atas roti-roti, diikuti pula dengan separuh daripada hirisan tomato.
4. Taburkan separuh daripada campuran rempah di atas tomato. Hancurkan roti selebihnya dan tabur di atas tomato tadi.
5. Ulangi dengan lapisan daging, tomato dan rempah.
6. Cairkan marjerin di dalam periuk kecil atas api sederhana. Masukkan tepung dan kacau perlahan-lahan hingga sebati dan tidak berketul.
7. Masukkan susu sedikit demi sedikit dan biarkan mendidih. Kacau hingga pekat dan berbuih, lebih kurang 2 minit. Alihkan daripada api dan masuk serta kacakau keju Parmesan. Tuang di atas kaserol.
8. Taburkan keju Mozzarella. Bakar tanpa ditutup selama 40-45 minit atau hingga keju berwarna perang keemasan.
9. Untuk hidangan 8-10 keping.

Nutrient content per serving / Kandungan nutrien setiap hidangan

Calorie / Kalori : 317 kcal • Carbohydrate / Karbohidrat : 24.3 g • Fat / Lemak : 14.4 g • Protein / Protein : 22.2 g

California Club Sandwich (1 serving)

Sandwic Kelab California (1 hidangan)

Ingredients

1 slice of white and 1 slice of multigrain/wholemeal bread
1 tsp mustard
2 pieces lettuce leaves
2 fresh tomatoes, sliced
100 g of turkey rolls, sliced
2 strips beef bacon (optional)
¼ avocado, sliced
2 slices cheddar cheese
Almond flakes for topping

Directions

1. Toast the slices of bread.
2. Spread the mustard on the toasted bread.
3. Layer the lettuce, tomato and turkey rolls on one slice.
4. Add on tomato, beef bacon, avocado and cheddar cheese.
5. Top off with almond flakes.
6. Cover with a slice of bread.
7. Cut the sandwich into halves and secure with toothpicks.

Bahan-bahan

1 keping roti putih dan 1 keping roti mil penuh/roti pelbagai bijirin
1 sudu kecil mustard
2 helai daun salad
2 tomato segar, dihiris
100 g daging gulungan ayam belanda, dihiris
2 keping daging bakan lembu (jika mahu)
¼ avokado, dipotong
2 keping keju cheddar
Empingan badam sebagai taburan

Arahan Penyediaan

1. Bakar 2 keping roti.
2. Sapukan mustard ke atas roti bakar.
3. Lapis sekeping roti bakar dengan daun salad, tomato dan daging gulungan ayam belanda.
4. Tambahkan tomato, daging bakan lembu, avokado dan keju cheddar.
5. Taburkan empingan badam.
6. Letakkan sekeping roti bakar di atas.
7. Bahagi sandwic kepada dua dan semat dengan pencungkil gigi untuk memastikan sandwic tidak berderai.

Nutrient content per serving / Kandungan nutrien setiap hidangan

Calorie / Kalori : 382 kcal • Carbohydrate / Karbohidrat : 20.1 g • Fat / Lemak : 21.4 g • Protein / Protein : 27.0 g



toasted, pan-fried, delights

bakar, goreng ringan

Kids often long for something different for their taste buds. When food gets monotonous, it comes as no surprise if they show signs of reluctance when mealtimes arrive. The good news is that you can stimulate their appetites if you understand their needs. The recipes in this section will teach you different ways of using bread to make meals more appetising, yet nutritious for your little one.



Kanak-kanak selalunya teringinkan sesuatu yang berlainan untuk memuaskan selera mereka. Makanan yang sama boleh menjemukan mereka. Jadi, tidak hairanlah jika mereka menunjukkan tanda keberatan untuk makan bila tiba waktu makan. Anda boleh membuka selera mereka jika anda memahami keperluan mereka. Resipi dalam buku ini mencadangkan beberapa cara berlainan menggunakan roti untuk menjadikan sajian lebih menyelerakan tetapi tetap berkhasiat untuk si manja.

Useful tip for moms: Cook something that you know he'll enjoy, while exposing him to various foods that help balance his diet. It will definitely make life easier for the both of you.

Petua berguna untuk ibu: Sajikan sesuatu yang anda pasti akan digemari oleh si manja, sambil mendedahkannya kepada pelbagai makanan yang membantu mengimbangkan dietnya. Ia pasti akan menyenangkan hidup anda dan juga si manja.

Mushroom and Cheese Open S *Sandwic Cendawan dan Keju* (4 hidangan)

Ingredients

- 2 tpsps cooking oil
- 1 medium onion, sliced
- 8 medium-sized white button mushrooms, sliced ½ cm thick
- 1 large red bell pepper, thinly sliced
- 2 tbsps minced fresh oregano, or 2 tpsps dried oregano
- ½ tsp black pepper
- 1 tbsp all-purpose flour
- ¼ cup chicken stock
- 1 tsp light soya sauce
- 85 g sliced Cheddar cheese
- 4 slices of multigrain/wholemeal bread, toasted

Directions

1. In a large non-stick pan, heat oil over medium-high heat. Add onion and cook 2-3 minutes, stir until soft and beginning to brown.
2. Add mushrooms, bell pepper, oregano and pepper. Stir-fry and cook until the vegetables are tender, about 7 minutes.
3. Reduce heat to low; sprinkle flour over the vegetables and stir to coat.
4. Stir in chicken stock and soy sauce; bring to a simmer.
5. Remove from the heat and lay cheese slices on top of the vegetables. Cover and let stand until cheese is melted, about 1-2 minutes.
6. Equally divide the mixture to spread over the 4 slices of toasted bread and serve immediately.

Nutrient content per serving / Kan

Calorie / Kalori : 211 kcal • Carbohydrate / Karbohidrat : 17.

Cheesy Tuna Bake (4 servings)

Tuna Keju Bakar (4 hidangan)



Ingredients

2 x 185 g canned tuna chunks light, drained
2 tbsps shallots, finely chopped
2 tbsps low-fat mayonnaise
½ tsp lemon juice
1 tbsp minced flat-leaf parsley
Pinch of salt
Dash of mustard
Pepper to taste
2 slices of white and 2 slices of multigrain/wholemeal bread, toasted
2 tomatoes, sliced
Thinly sliced cucumber
½ cup grated Cheddar cheese

Directions

1. Preheat oven to 180°C.
2. Mix well: tuna, shallot, mayonnaise, lemon juice, parsley, salt, mustard and pepper in a bowl.
3. Spread ¼ cup of the tuna mixture on each slice of toast; top with tomato, cucumber slices and 2 tbsps of cheese.
4. Place sandwiches on a piece of aluminium foil and grill until the cheese is golden brown, about 3-5 minutes.
5. Serve immediately.

Bahan-bahan

2 x 185 g ketulan tuna ringan di dalam tin, ditus
2 sudu besar bawang merah, dipotong halus
2 sudu besar mayones rendah lemak
½ sudu kecil jus lemon
1 sudu besar daun parsli yang dicincang
Secubit garam
Sedikit mustard
Lada secukup rasa
2 keping roti putih dan 2 keping roti mil penuh/roti pelbagai bijirin, dibakar
2 tomato, dihiris
Timun dihiris nipis
½ cawan parutan keju Cheddar

Arahan Penyediaan

1. Panaskan ketuhar ke suhu 180°C.
2. Campur hingga sebati: tuna, bawang merah, mayones, jus lemon, parsli, garam, mustard dan lada di dalam sebuah mangkuk.
3. Ratakan ¼ cawan daripada campuran tuna ke atas setiap roti bakar; letakkan hirisan tomato, timun dan 2 sudu besar parutan keju.
4. Letakkan sandwich-sandwic di atas sekeping kerajang aluminium dan gril hingga keju berwarna perang keemasan, lebih kurang 3-5 minit.
5. Hidangkan serta-merta.

Nutrient content per serving / Kandungan nutrien setiap hidangan

Calorie / Kalori : 135 kcal • Carbohydrate / Karbohidrat : 8.4 g • Fat / Lemak : 4.9 g • Protein / Protein : 14.3 g

sandwich (4 servings)

Bahan-bahan

2 sudu kecil minyak masak
1 biji bawang besar bersaiz sederhana, dihiris
8 cendawan butang putih bersaiz sederhana, dihiris ½ cm tebal
1 lada benggala merah besar, dihiris nipis
2 sudu besar oregano segar, dicincang, atau 2 sudu kecil oregano kering
½ sudu kecil lada hitam
1 sudu besar tepung serbaguna
¼ cawan stok ayam
1 sudu besar kicap cair
85 g kepingan keju Cheddar
4 keping roti mil penuh/roti pelbagai bijirin, dibakar

Arahan Penyediaan

1. Di dalam sebuah kualiti leper tanpa melekat yang besar, panaskan minyak di atas api sederhana besar. Masukkan bawang dan masak untuk 2-3 minit, kacau, hingga lembut dan mula menjadi perang.
2. Masukkan cendawan, lada benggala, oregano dan lada hitam. Kacau dan masak hingga sayuran menjadi lembut, lebih kurang 7 minit.
3. Kecilkan api; taburkan tepung ke atas sayuran dan kacau rata.
4. Masukkan stok ayam dan kicap, kacau; biarkan hingga mereneh.
5. Alihkan daripada api dan letakkan kepingan keju di atas sayuran. Tutup dan biar sehingga keju menjadi cair, lebih kurang 1-2 minit.
6. Bahagikan campuran dengan sama rata, letakkan di atas 4 keping roti bakar dan hidangkan serta-merta.

Kandungan nutrien setiap hidangan

7 g • Fat / Lemak : 10.5 g • Protein / Protein : 11.3 g



fun-time

snacks

masa snek yang menyeronokkan

There's really no better time to bond with your child than when preparing meals or snacks together. This recipe section gives you a golden opportunity to bond with your child throughout the process of making these incredible snacks based on bread. You probably never knew that snack times can be as fun as this!

Tiada masa yang lebih baik untuk merapatkan hubungan dengan si manja selain daripada masa menyediakan sajian atau snek bersama-sama. Ruangan resipi ini memberi anda peluang keemasan untuk mengeratkan hubungan anda dengan si manja anda sambil membuat snek lazat berasaskan roti. Anda mungkin tidak sedar bahawa masa snek boleh menjadi masa yang menyeronokkan!

Useful tip for moms: Put more trust in your child and let him explore the culinary experience without undue supervision from you. Preparing food will help him learn to follow instructions, measure amounts of ingredients and 'work' with others. It may also help him build his confidence and equip him with some knowledge about food and nutrition.

Petua berguna untuk ibu: Beri lebih kepercayaan kepada anak anda dan biarkan si manja menimba pengalaman menyediakan sajian di dapur tanpa pengawasan yang berlebihan. Menyediakan makanan akan membantu si manja mengikut arahan, menyukat ramuan dan membiasakan diri "bekerja" dengan orang lain. Ia juga boleh membantu si manja membina keyakinan diri dan mendapat sedikit pengetahuan tentang makanan dan pemakanan.



3-in-1 Sandwich (6 servings)

Sandwic 3-dalam-1 (6 hidangan)

Ingredients

450 g lean minced beef or chicken
1 large egg, lightly beaten
1 medium onion, half ground, the other half thinly sliced
½ tsp minced garlic
1 tsp salt
1 tsp black pepper
12 slices multigrain/wholemeal bread
2 tbsps softened unsalted butter
12 slices cheese
Thinly sliced cucumber

Directions

1. In a mixing bowl, combine minced meat, egg, grated onion, garlic, salt, and black pepper. Mix well. Shape into thin patties.
2. Spread butter on one side of each slice of bread.
3. Heat a large heavy saucepan over medium-high heat. Fry the meat patties till cook on both sides. Drain on paper towels. Discard oil from saucepan.
4. In same saucepan, place 6 slices of bread, butter side down.
5. Top each slice of bread with a slice of cheese, sliced cucumber and sliced onions and a meat patty. Top with remaining slices of cheese and sliced cucumber with bread, butter side up. Cook each sandwich until golden brown, about 2 minutes per side.
6. Serve hot immediately with extra servings of fresh salad.

Bahan-bahan

450 g daging atau ayam kisar tanpa lemak
1 biji telur besar, dipukul sedikit
1 bawang saiz sederhana, separuh ditumbuk dan separuh lagi dihiris nipis
½ sudu kecil bawang putih, dicincang
1 sudu kecil garam
1 sudu kecil lada hitam
12 keping roti mil penuh/roti pelbagai bijirin
2 sudu besar mentega tidak bergaram, dilembutkan
12 keping keju
Timun yang dihiris nipis

Arahan Penyediaan

1. Di dalam mangkuk adunan, campurkan daging kisar, telur, bawang diparut, bawang putih, garam dan lada hitam. Sebatikan. Bentukkan menjadi daging burger yang nipis.
2. Sapukan mentega pada sebelah bahagian kesemua roti.
3. Panaskan kualiti leper besar yang berat di atas api sederhana tinggi. Goreng daging-daging burger ini hingga masak. Letakkan di atas tisu dapur untuk menyerap minyak. Buang minyak yang berlebihan di dalam periuk.
4. Di dalam periuk yang sama, letakkan roti yang lebih tadi dengan bahagian yang disapu mentega menghadap ke atas.
5. Letakkan sekeping keju, hirisan timun dan bawang serta daging burger di atas setiap keping roti. Tambahkan dengan keju dan timun yang selebihnya. Letakkan roti yang lebih tadi dengan bahagian yang disapu mentega menghadap ke atas. Masak setiap sandwich hingga berwarna perang keemasan, lebih kurang 2 minit setiap bahagian.
6. Hidang semasa panas dengan beberapa salad segar.

Nutrient content per serving / Kandungan nutrien setiap hidangan

Calorie / Kalori : 376 kcal • Carbohydrate / Karbohidrat : 30.9 g • Fat / Lemak : 14.6 g • Protein / Protein : 30.3 g

Apple Cheese Sandwich (1 serving)

Sandwic Epal Keju (1 hidangan)

Ingredients

½ apple; peeled and sliced or few slices of banana (options)
1 slice Cheddar cheese, cut into strips
2 pieces of multigrain/wholemeal bread, toasted
¼ tsp cinnamon powder
1 tsp honey
1 tsp butter

Directions

1. Cut bread into a shape of a star.
2. Arrange apple slices on bread.
3. Top with cheese strips.
4. Spread honey on top, sprinkle cinnamon powder and serve.

Bahan-bahan

½ epal; dikupas kulit dan dihiris atau beberapa hirisan pisang (jika mahu)
Sekeping keju Cheddar, dipotong kepada jejalur
2 keping roti mil penuh/roti pelbagai bijirin, dibakar
¼ sudu kecil serbuk kulit kayu manis
1 sudu kecil madu
1 sudu kecil mentega

Arahan Penyediaan

1. Potong roti kepada bentuk bintang.
2. Aturkan hirisan epal di atas roti.
3. Letakkan jejalur-jejalur keju Cheddar di atas.
4. Sapukan madu di atas, taburkan serbuk kulit kayu manis dan hidangkan.

Nutrient content per serving / Kandungan nutrien setiap hidangan

Calorie / Kalori : 399 kcal • Carbohydrate / Karbohidrat : 55.9 g • Fat / Lemak : 15.7 g • Protein / Protein : 8.5 g



Bread Sushi (4 servings)

Sushi Roti (4 hidangan)

Ingredients

4 slices of white bread, remove crust
2 tpsps mayonnaise } mix together
1 tsp lime juice }
4 tbsps baked beans
½ cucumber, remove the seeds and cut into
long thin strips*
1 egg*
½ tsp oil
Salt and pepper to taste
4 sheets Japanese seaweed

For the dip:

½ tsp wasabi (Japanese mustard)
1 tbsp light soy sauce
1 tbsp warm water

Directions

1. Lightly beat the egg, add salt and pepper. Heat oil and scramble the egg. Set aside to cool.
2. Mash the baked beans into paste and mix in the mayonnaise. Divide into 4 portions and set aside.
3. Roll each slice of bread thinly. Place bread on top of the Japanese seaweed, spread a portion of the baked bean paste, egg and a strip of cucumber. Roll it up tightly to form a roll. Repeat the rest.
4. Cut rolls into 2-3 cm length, arrange on a platter and serve with the dip.

* Egg can be replaced with tuna, sardine or sausages. Cucumber can be replaced with lettuce or carrot strips.

Bahan-bahan

4 keping roti putih, dibuang tepi
2 sudu kecil mayones } campurkan bersama
1 sudu kecil jus limau purut }
4 sudu besar kacang panggang
½ biji timun, dibuang biji dan dipotong memanjang *
1 biji telur*
½ sudu kecil minyak
Garam dan lada sulah secukup rasa
4 helai 'seaweed' Jepun

Bahan-bahan sos:

½ sudu kecil 'wasabi'
1 sudu besar kicap cair
1 sudu besar air suam

Arahan Penyediaan

1. Pukul ringan telur, garam dan lada sulah. Panaskan minyak dan goreng telur hancur. Ketepikan.
2. Lenyapkan kacang panggang sehingga menjadi pes dan campurkan mayones. Campuran dibahagikan 4 dan ditepikan.
3. Canai setiap keping roti supaya nipis. Letakkan roti di atas 'seaweed' Jepun, ratakan sebahagian pes kacang panggang, letakkan telur dan sepotong timun. Gulungkan rapat untuk dijadikan gulungan yang lengkap. Ulangi sehingga habis roti.
4. Potong gulungan sushi sepanjang 2-3 cm, aturkan ke atas dulang dan hidangkan dengan sos.

* Telur boleh digantikan dengan tuna, sardin atau sosej. Timun boleh digantikan dengan lobak merah atau salad bulat.

Nutrient content per serving / Kandungan nutrien setiap hidangan

Calorie / Kalori : 126 kcal • Carbohydrate / Karbohidrat : 19.9 g • Fat / Lemak : 12.1 g • Protein / Protein : 16.7 g





Prawn & Cucumber Cone Sandwich (2 servings)

Sandwic Kon Udang & Timun (2 hidangan)

Ingredients

2 tbsps softened butter
1 tsp tomato paste
2 slices of white and 2 slices of multigrain/wholemeal bread
Thinly sliced cucumber
3 tbsps light mayonnaise
 $\frac{2}{3}$ cup cooked peeled prawn
1 stalk spring onion, to hold the sandwich

Directions

1. Mix the butter and tomato paste together until smooth.
2. Spread mixture on the bread. Place the cucumber diagonally on them.
3. Spread mayonnaise on top of cucumber followed by the prawns.
4. Fold 2 angles of the bread to form cones and secure tightly with spring onion to hold.

Bahan-bahan

2 sudu besar mentega yang telah dilembutkan
1 sudu kecil pes tomato
2 keping roti putih dan 2 keping roti mil penuh/roti pelbagai bijirin
Timun dihiris nipis
3 sudu besar mayones rendah lemak
 $\frac{2}{3}$ cawan udang, dibuang kulit yang telah dimasak
1 daun bawang, untuk diikat pada sandwic

Arahan Penyediaan

1. Campurkan mentega dan pes tomato hingga sehati.
2. Sapukan campuran di atas roti dan letakkan hirisan timun menyerong di atasnya.
3. Sapukan mayones di atas timun, diikuti pula dengan udang.
4. Lipat 2 penjuru roti untuk mendapat bentuk kon dan ikat kemas dengan daun bawang.

Nutrient content per serving / Kandungan nutrien setiap hidangan

Calorie / Kalori : 272 kcal • Carbohydrate / Karbohidrat : 30.5 g • Fat / Lemak : 11.9 g • Protein / Protein : 10.9 g

bread in

desserts

roti dalam manisan

Dispel any misconception that dessert equals fattening and high-calories (at least not with the recipes in this section). Bread is not only used in proper meals, but in desserts as well. The added bread will definitely increase nutrition value, and it can be a pleasurable culinary experience for your child.

Bukan semua manisan atau pencuci mulut menggempukkan dan berkalori tinggi (sekurang-kurangnya bukan resipi dalam ruangan ini). Roti bukan sahaja boleh digunakan dalam sajian makanan yang lengkap, tetapi juga sebagai manisan. Roti yang ditambah pasti akan menambah nilai pemakanan dan kelazatan dalam makanan untuk si manja anda.

Useful tip for moms: Food that your child rejects in one form may be acceptable to him in another. If he is not interested in desserts that contain milk, offer him cheese instead. If he does not like yoghurt, he might like it frozen so it looks and even tastes more like ice-cream.

Petua berguna untuk ibu: Sesuatu makanan yang tidak digemari oleh si manja anda mungkin boleh diterima jika dihidangkan dalam bentuk lain. Jika si manja tidak berminat dengan manisan yang mengandungi susu, gantikannya dengan keju. Kalau yogurt dalam bentuk biasa tidak begitu digemari, si manja mungkin tertarik dengan yogurt dalam bentuk sejuk beku kerana rasanya seperti aiskrim.



Peach Tartlets (3 servings)

Tart Pic (3 hidangan)



Ingredients

6 slices of bread, cut into circles of 6-7 cm diameter
Butter for spreading

Filling:

20 g corn flour/custard powder
100 g castor sugar
2 eggs, separated
250 ml low-fat milk
½ tsp vanilla essence

Garnishing:

Sliced peaches & cherries*

Directions

1. Spread enough butter on both sides of the cut bread. Press bread lightly into muffin tray and bake in preheated oven of 180°C for 5-10 minutes.
2. Blend the corn flour/custard powder with egg yolks, sugar and a little milk. Boil the remaining milk and pour in the flour mixture. Cook till slightly thicken, and allow to cool.
3. Whisk the egg white until stiff; blend in the flour mixture gently. Spoon into ready bread cases and allow to cool. Place sliced peaches and cherries to decorate.

* Option: Fruits of your choice

Nutrient content per serving / Kan

Calorie / Kalori : 414 kcal • Carbohydrate / Karbohidrat : 72.

Apple Crumble (6 servings)

Empingan Epal (6 hidangan)

Ingredients

To make crust:

3 cups bread crumbs (made from 5-7 slices of sandwich bread)
60 g unsalted butter, diced

Apple fillings:

6 red crunchy apples, peeled, cored, and cut into 1 cm-thick slices
2 tbsps lemon juice
1/3 cup brown sugar
1/2 tsp ground cinnamon (plus extra for serving – optional)
1/4 tsp ground nutmeg

Bahan-bahan

Untuk membuat 'crust':

3 cawan serbuk roti (buat daripada 5-7 keping roti sandwich)
60 g mentega tidak bergaram, di dadu

Inti:

6 biji epal merah rangup, dibuang kulit, dibuang biji dan dipotong kepada kepingan 1 cm tebal
2 sudu besar jus lemon
1/3 cawan gula perang
1/2 sudu kecil serbuk kulit kayu manis, sedikit lagi untuk dihidang (jika mahu)
1/4 sudu kecil serbuk buah pala

Directions

1. Preheat oven to 200°C.
2. Mix bread crumbs with butter to form crumbles.
3. Spread 3/4 of the crumbles on a baking tray and press it to make crust. Bake a few minutes until golden brown and let it cool completely.
4. Place apples in a large bowl, and mix with lemon juice. Stir in sugar, cinnamon powder, nutmeg powder. Pour mixture on the crust. Sprinkle remaining breadcrumbs. Cover tray with aluminum foil.
5. Bake until apple mixture is bubbling for about 40 minutes. Remove foil, and continue baking for another 10-15 minutes; or until breadcrumbs have browned.
6. Cool and sprinkle with extra cinnamon.

Arahan Penyediaan

1. Panaskan ketuhar ke suhu 200°C.
2. Gaulkan serbuk roti dan mentega hingga berderai.
3. Taburkan derai serbuk roti tadi ke atas dulang membakar dan tekankan untuk jadikan 'crust' dasar pai. Bakar beberapa minit hingga perang keemasan dan biarkan sejuk.
4. Letakkan epal di dalam mangkuk besar dan campurkan jus lemon. Masukkan gula, serbuk kulit kayu manis, serbuk buah pala. Tuangkan campuran ini ke atas 'crust' tadi. Kemudian, taburkan serbuk roti yang selebihnya. Tutup dulang dengan kerajang aluminium.
5. Bakar selama 40 minit sehingga sebatian epal tadi membentuk buih-buih. Alihkan kerajang aluminium dan sambung bakar selama 10-15 minit; atau sehingga serbuk roti di atas menjadi perang.
6. Biarkan sejuk dan taburkan sedikit serbuk kulit kayu manis.

Nutrient content per serving / Kandungan nutrien setiap hidangan

Calorie / Kalori : 220 kcal • Carbohydrate / Karbohidrat : 32.7 g • Fat / Lemak : 9.0 g • Protein / Protein : 2.0 g

Bahan-bahan

6 keping roti, diterap bulat-bulat berdiameter 6-7 cm
Mentega untuk sapuan

Inti:

20 g tepung jagung/tepung kastard
100 g gula kastor
2 biji telur, asingkan putih dan kuning telur
250 ml susu rendah lemak
1/2 sudu kecil esen vanilla

Hiasan:

Potongan pic & ceri *

Arahan Penyediaan

1. Sapukan mentega yang mencukupi pada kedua-dua belah roti yang diterap. Tekan roti secara lembut ke dalam dulang-dulang muffin dan bakar di dalam ketuhar yang telah dipanaskan pada suhu 180°C selama 5-10 minit.
2. Pukul tepung jagung/tepung kastard dengan kuning telur, gula dan sedikit susu. Didihkan baki susu dan tuang campuran tepung ke dalamnya. Masak sehingga pekat sedikit dan biarkan sejuk.
3. Pukul putih telur hingga kembang; sebatikan campuran tepung di dalam telur tadi dengan perlahan. Sudukan ke dalam bekas-bekas roti yang telah dibakar tadi dan biarkan sejuk. Hiaskan dengan potongan pic dan ceri.

* Pilihan: Buah-buahan pilihan anda

dungan nutrien setiap hidangan

3 g • Fat / Lemak : 8.6 g • Protein / Protein : 11.8 g



A Responsible

Jenama Yang

*So...oo...oo...oo...good
you can even eat it on its own!*



A GENERATION DESPERATE FOR GOOD NUTRITION

Good nutrition lays the foundation for healthy growth and development. Better nutrition means stronger immune systems, less sick days and better health. It is a fact that healthy children tend to learn better and absorb information easier. Better nutrition is the prime entry point to ending poor health and a milestone to achieving better quality of life.

GARDENIA GIVES BACK

Gardenia has for many years been at the forefront of producing fresh, tasty and yet nutritious bread. In the past, we have been carrying out many other activities to educate the public on health issues. We want to do more. In support of creating this remarkable and nutritious book of recipes using breads to make meals, snacks and even desserts, we hope to send a heartfelt message to all parents that one of the greatest gift we can give our children is the gift of good health, and what better way to do that than inculcating healthy eating habits in our children!

A BREAKTHRU' IN EXCELLENCE

Armed with decades of experience and technological know-how in producing excellent, nutritious bread, Gardenia undoubtedly continues to be Malaysia's favourite bread. One of the reasons for its success is the utilisation of only the finest ingredients in all its breads. Today, Gardenia still strives to sustain its leadership through constant research and innovation.

THE PRIDE OF GARDENIA

Gardenia's flagship bread has improved through the years, becoming better and better each step of the way. Today, it is known as Original Classic and is enriched with 14 vitamins and minerals. To meet the changing expectations of today's customers, Gardenia is constantly adopting industry innovations, new baking techniques and product development. We are proud to say that Gardenia's Breakthru (new delicious and healthy bread) is a result of one such development. This revolutionary bread has:

- ✓ More protein and fibre.
- ✓ Less carbohydrate and calories.
- ✓ Low glycaemic index and low glycaemic load.
- ✓ Beta-glucan to help lower cholesterol.
- ✓ Prebiotic properties to boost the immune system and speed up response to infection.
- ✓ All the essential nutrients to complement a healthier diet.

Brand



Bertanggungjawab

GENERASI YANG AMAT MEMERLUKAN PEMAKANAN YANG BAIK

Pemakanan yang baik adalah asas bagi pertumbuhan dan perkembangan yang sihat. Makanan yang sihat dan berkhasiat menguatkan sistem imun, mengurangkan hari sakit dan memberi kesihatan yang lebih baik. Hakikatnya, kanak-kanak yang sihat dapat belajar dengan lebih baik dan mereka lebih mudah menerima maklumat. Pendek kata, pemakanan yang lebih baik penting untuk kesihatan dan untuk mencapai kualiti hidup yang lebih sempurna.

GARDENIA MEMBALAS BUDI MASYARAKAT

Gardenia, sejak dahulu lagi telah menghasilkan roti yang enak, segar lagi berkhasiat. Kami juga telah menjalankan banyak aktiviti untuk mendidik masyarakat tentang isu kesihatan dan Gardenia ingin menyumbang lebih lagi. Dengan menyokong penerbitan buku resipi menarik, lazat lagi berkhasiat ini, di mana roti digunakan untuk membuat hidangan, snek mahu pun pencuci mulut, kami berharap untuk mengingatkan ibu bapa bahawa satu daripada hadiah paling berharga yang boleh kita berikan kepada anak-anak kita ialah kesihatan yang baik, dan tiada cara yang lebih baik untuk melakukannya selain daripada menyemaikan tabiat makan yang sihat di kalangan anak-anak kita!

SATU PENCAPAIAN DALAM MENGEJAR KECEMERLANGAN

Pengalaman selama berpuluh-puluh tahun dan kepakaran teknologi dalam pengeluaran roti yang berkhasiat dan bermutu tinggi, membolehkan Gardenia menjadi roti yang paling digemari di Malaysia sejak dahulu lagi. Satu daripada sebab kejayaannya ialah penggunaan hanya ramuan yang terbaik dalam semua roti keluaran kami. Sehingga kini, Gardenia masih berusaha untuk mengekalkan kepimpinannya menerusi penyelidikan dan inovasi secara berterusan.

KEBANGGAAN GARDENIA

Roti kebanggaan Gardenia terus diperbaiki dari masa ke semasa, untuk menjadikannya lebih sihat, lebih berkhasiat dan lebih lazat. Kini, ia dikenali sebagai 'Original Classic' yang diperkaya dengan 14 vitamin dan mineral, untuk memenuhi perubahan yang dikehendak pengguna masa kini, Gardenia sentiasa menerima dan mengamali pembaharuan menerusi teknik baru industri dan perkembangan pembangunan produk. Kami bangga mengumumkan Gardenia Breakthru' (roti baru yang sihat lagi lazat) adalah salah satu hasil pembangunan ini. Roti revolusi ini mempunyai:

- ✓ Lebih protein dan serat.
- ✓ Rendah karbohidrat dan kalori.
- ✓ Rendah indeks glisemik dan rendah beban glisemik.
- ✓ Beta-glucan untuk membantu mengurangkan kolesterol.
- ✓ Prebiotik untuk menguatkan sistem imun dan penghadaman.
- ✓ Semua keperluan nutrien untuk melengkapkan diet yang lebih sihat.



*Sung..gg..guh..enak
boleh dimakan begitu saja!*

Gardenia
Breakthru

**EVEN BETTER THAN
 WHOLEMEAL BREAD!**



EATING RIGHT IS AS IMPORTANT AS EXERCISING

Compared to **ordinary wholemeal bread**, Breakthru Formula MultiWholegrain Fibremeal has...

23%
 Less Carbohydrates

- ✓ Low Glycemic Load
- ✓ Low Glycemic Index

23%
 More Dietary Fibre

- ✓ Low Fat
- ✓ No Trans Fat

32%
 More Protein

- ✓ No Added Sugar
- ✓ Prebiotic Properties

Love your family. Love your body. Love your heart.

