

# MODIFIKASI MAKANAN RENDAH LEMAK

Oleh:

Irfanny Afif

# PENGGUNAAN BAHAN MAKANAN

- Gunakan bahan makanan rendah lemak atau tanpa lemak dengan tetap memperhatikan pola seimbang
- Bahan makanan sumber protein hewani mempunyai kandungan lemak yang bervariasi dari tinggi hingga rendah
- Bahan makanan sumber protein nabati umumnya mempunyai kandungan lemak sedang dan rendah

# PENGGUNAAN BAHAN MAKANAN

- Bahan makanan sumber karbohidrat, sayur dan buah merupakan bahan makanan dengan kandungan lemak rendah atau tanpa lemak.
- Susu serta hasil olahannya termasuk bahan makanan tinggi lemak

# TEKNIK MEMASAK YANG DIANJURKAN

- Merebus
- Mengukus
- Menyangrai
- Memanggang/ membakar
- Menumis

# TEKNIK MEMASAK YANG DIHINDARI

- Menggoreng
- Menumis dengan banyak lemak
- Memanggang/ membakar dengan banyak lemak

# MODIFIKASI YANG DAPAT DILAKUKAN

- Modifikasi Penampilan bentuk masakan/ konsistensi, potongan bm, warna, besar porsi dll)
- Modifikasi Rasa (bumbu, bahan makanan, teknik memasak, tekstur dll)

# CONTOH MODIFIKASI

- SEMUR AYAM
- MODIFIKASI BAHAN MAKANAN:
  - Ayam diganti tahu
- MODIFIKASI TEKNIK MEMASAK
  - Ayam di goreng dulu baru di bumbu
- MODIFIKASI BUMBU
  - Diberi tambahan minyak wijen

# TUJUAN

- Mahasiswa mampu mengolah makanan sehingga hidangan yang disajikan merupakan hidangan rendah lemak, dengan citarasa yang tetap menggugah selera



**TERIMA KASIH**