



Bayam Tumis Sihat

Bahan-bahan

- 300 g Bayam
- 1 sudu besar Minyak Masak
- 3 Bawang Merah
- 3 ulas Bawang Putih
- 2 sprigs Cili Merah
- 1 sudu besar MAGGI® CukupRasa™
- 0.5 sudu kecil Serbuk Lada Putih
- 3 sudu besar Air

Langkah Penyediaan

1. Mula-mula panaskan minyak masak di dalam kualiti. Kemudian sudah agak-agak panas, mulalah menumis bawang merah, bawang putih dan cili merah sehingga naik bau.
2. Kemudian barulah masukkan bayam dan dikacau rata.
3. Akhir sekali, jangan lupa taburkan MAGGI® CukupRasa™, serbuk lada putih dan sedikit air. Biarkan ia masak lebih kurang seminit dua.
4. Hidanglah sementara masih panas.

Nutrisi

| | |
|-------------|------------|
| Karbohidrat | 20.45 g |
| Tenaga | 147.4 kcal |
| Lemak | 5.78 g |
| Protein | 7.14 g |

13 Min

2 hidangan