

• lemonilo

BETTER PLATE

Kumpulan Resep #LemoniloKitchen
by Lemonilo & Friends

Banyak orang yang ingin menjadi lebih sehat. Sebagaimana kita ketahui bersama, salah satu syarat menjadi sehat adalah dengan mengonsumsi makanan yang juga sehat. Sayangnya, bagi banyak orang, menyajikan makanan sehat bagi diri sendiri maupun keluarga masih dirasa sulit. Penyebabnya beragam; tidak punya banyak waktu untuk menyiapkan makanan di rumah, kurang percaya diri saat memasak, hingga kendala budget karena pola pikir yang salah, bahwa makanan sehat hanya bisa dihasilkan dari bahan-bahan yang mahal dan susah ditemukan. Jadi, harus mulai dari manakah untuk mengonsumsi makanan sehat?

Lemonizen, tak perlu bingung ataupun repot! Makanan sehat bisa dihadirkan mulai dari dapur rumah kita sendiri dengan menggunakan bahan-bahan yang memang biasa digunakan di rumah.

Kuncinya adalah: (1) menggunakan bahan pangan alami dengan memperhatikan muatan gizi seimbang (terdiri dari karbohidrat, sayuran, protein hewani dan/atau nabati); (2) dengan cara memasak yang baik (misalnya tidak *deep frying* saat menggoreng); dan (3) meraih rasa dan aroma dengan menggunakan bumbu-bumbu alami (tanpa penyedap rasa sintetis atau gula dan garam yang berlebihan).

Untuk itulah Lemonilo, sebagai brand berbasis teknologi ciptaan putera-puteri tanah air yang memiliki misi untuk memperluas akses hidup sehat bagi masyarakat Indonesia, mempersembahkan: *Better Plate, Kumpulan Resep #LemoniloKitchen*. E-book ini menghadirkan berbagai resep sehat, sederhana, mudah, dan terjangkau yang telah diuji di dapur Lemonilo maupun sahabat-sahabat Lemonilo seperti @anitajoyo, @atiit, dan @kelincitertidur. Harapannya, sebagaimana judul e-book ini, Lemonizen bisa menghadirkan 'piring yang lebih baik' (*better plate*) untuk dirimu dan keluarga, melalui kreasi resep yang ada di sini.

Selamat Memasak dengan Bahagia!

**Bersama Lemonilo,
#KitaSehatKitaHebat**

Salam hangat,

MAMA NILO



DARI LEMONILO UNTUK KELUARGA SEHAT INDONESIA



CONTENT

Dari Lemonilo untuk Dapur Sehat Keluarga	2
<i>Salam dari Moni</i>	
Mi Kimchi Irit Cucian <i>ala Atiit</i>	6
Pisang Bakar Madu Sehat <i>ala Lemonilo</i>	8
Omelet Jamur <i>ala Anita Joyo</i>	10
Chicken Fajitas	12
Puding Kopi Lemonilo	14
Bakmi Jawa <i>ala Kelinci Tertidur</i>	16
Flawless Skin Popsicle	18
Lumpia Basah Bandung <i>ala Kelinci Tertidur</i>	20
Spring Roll with Sesame & Spicy Peanut Dressing <i>ala Kelinci Tertidur</i>	22
King Mango Parfait	24
Bolu Kukus Sehat Nikmat Lemonilo	26
Penutup	28

MI KIMCHI IRIT CUCIAN

ala ATIIT

BAHAN-BAHAN

- 1 bungkus** Lemonilo Mie Kuah Instan Alami Rasa Kari Ayam
- 3 sdm** Kimchi
- 4-5 batang** Toppokki (potong untuk 1 kali gigit)
- 1 genggam** Bawang daun (potong memanjang)
- 1 butir** Telur rebus (potong melintang)
- 3 potong** Fishcake (bisa juga diganti protein lain sesuai favoritmu)
- 1 sdm** Keju mozarella
- 1 sdt** Wijen



CARA MEMBUAT

- 1.** Rebus air sampai mendidih, masukkan Lemonilo Mie Kuah Instan Alami Rasa Kari Ayam dan tunggu selama 1 menit.
- 2.** Masukkan toppokki, fishcake dan kimchi, setelah itu tutup panci hingga sekitar 1 menit.
- 3.** Tata bahan yang tersisa ke dalam panci, tambahkan keju mozarella. Tutup kembali panci dan tunggu hingga matang.
- 4.** Mie Kimchi siap disajikan. Nikmati selagi hangat, bisa makan langsung di panci

#LEMONILOKITCHEN

PISANG BAKAR MADU SEHAT

ala LEMONILO



BAHAN-BAHAN

- 3 buah** Pisang raja
- 3 sdm** Lemonilo *Extra Virgin Coconut Oil*
- 2 sdm** Madu

CARA MEMBUAT

1. Potong pisang raja menjadi beberapa bagian sesuai selera.
2. Panaskan wajan atau teflon dengan api sedang, oleskan sedikit *Extra Virgin Coconut*.
3. Masukkan potongan pisang raja ke dalam wajan, oleskan madu pada pisang sesuai selera.
4. Bolak-balikkan pisang hingga matang merata.
5. Setelah matang, angkat pisang ke dalam piring. Bisa tambahkan sedikit madu dan potongan kenari panggang untuk menambah varian rasa.



#LEMONILOKITCHEN

OMELET JAMUR

ala ANITA JOYO

BAHAN-BAHAN

- 100 gr** Jamur kancing (iris)
- 5 buah** Tomat cherry (potong)
- 1 sdt** Lemonilo Rempah Alami Bawang Putih Bubuk
- ½ sdt** Lemonilo Rempah Alami Lada Bubuk
- ¼ sdt** Lemonilo Rempah Alami Bubuk Kunyit
- 2 butir** Telur
- Secukupnya keju parut

CARA MEMBUAT

1. Tumis jamur sampai layu.
2. Siapkan telur dalam mangkuk, masukkan Lemonilo Rempah Alami bawang putih, lada, dan kunyit bubuk.
3. Kocok lepas telur hingga semua bahan tercampur, lalu tuangkan di dalam panci.
4. Taburi keju dan tumisan jamur.
5. Omelet Jamur kaya nutrisi Ala Anita Joyo siap disantap!



CHICKEN FAJITAS



BAHAN-BAHAN

- 350 gr** Fillet ayam (potong-potong)
 - 2 sdm** Minyak
 - 1 sdt** Lemonilo Rempah Alami Kunyit Bubuk
 - 1 sdt** Lemonilo Rempah Alami Jintan
 - 1 sdt** Lemonilo Rempah Alami Bawang Putih Bubuk
 - ½ sdt** Lemonilo Rempah Alami Lada Putih Bubuk
 - 1 sdt** Lemonilo Chilita 40 Derajat
 - ¼ Paprika merah (iris)
 - ¼ Paprika hijau (iris)
 - ¼ Paprika kuning (iris)
 - 1 Siung bawang bombay (iris)
- Secukupnya garam

CARA MEMBUAT

- 1.** Campurkan potongan ayam dengan Lemonilo Rempah Alami kunyit, jintan, bawang putih, ketumbar, lada putih, chilita, dan minyak.
- 2.** Aduk rata lalu diamkan selama 30 menit di kulkas.
- 3.** Panaskan pan, masukkan ayam yang sudah di marinade.
- 4.** Aduk sampai berubah warna lalu tambahkan bawang bombay. Aduk kembali hingga layu.
- 5.** Masukkan semua paprika lalu bumbui dengan garam. Aduk rata dan angkat paprika.
- 6.** Sajikan sebagai isian tortilla lalu gulung.
- 7.** Bisa juga disajikan dengan nasi, hidangkan selagi hangat!

#LEMONILOKITCHEN

PUDING KOPI



BAHAN-BAHAN

- 400 ml** Susu kedelai
- 100 ml** Lemonilo Cold Brew Coffee
- 50gr** Gula aren
- 1 bungkus** Tepung agar-agar
- 50gr** Tepung maizena

CARA MEMBUAT

1. Campurkan kopi dan tepung maizena, aduk hingga maizena tidak lagi menggumpal.
2. Panaskan susu kedelai, masukkan gula aren dan aduk hingga larut.
3. Masukkan campuran kopi dan maizena ke dalam panci, masak dengan api kecil hingga mengental.
4. Angkat dan masukkan ke dalam cetakan. Dinginkan di dalam kulkas untuk rasa yang lebih segar!

BAKMI JAWA

ala KELINCI TERTIDUR



CARA MEMBUAT

1. Rebus 1 ekor ayam kampung dalam 1.5 liter air (air rebusan pertama boleh dibuang).
2. Tambahkan 3 lembar daun bawang dan 2 siung bawang putih yang sudah digeprek.
3. Rebus kembali ayam kurang lebih 2 jam di dalam panci dengan api kecil.
4. Lumatkan bumbu: 6 siung bawang putih, 3 siung bawang merah, dan 3 buah kemiri dengan 50 ml air.
5. Tumis bumbu dengan 3 sdm Lemonilo Minyak Goreng Kelapa Premium hingga wangi. Masukkan telur, aduk-aduk dengan api kecil hingga setengah matang.
6. Masukkan 200 ml kaldu ayam secara bertahap, semangkuk kecil potongan kol, tomat, dan irisan daun bawang.
7. Tambahkan Mi Instan Kuah Alami Rasa Kari Ayam (yang sudah direbus lebih dulu), 2 sdm kecap, garam dan merica sesuai selera. Terakhir berikan topping suwiran ayam dan rawit.
8. Bakmi Jawa sehat dan nikmat ala Kelinci Tertidur siap disantap!

BAHAN-BAHAN

- | | |
|--|---|
| 1 ekor Ayam kampung | 3 sdm Lemonilo Minyak Goreng Kelapa Premium |
| 3 bungkus Lemonilo Mi Instan Kuah Alami Rasa Kari Ayam | 200 ml Air kaldu ayam |
| 1.5 liter Air | ¼ bongkah Sayur kol |
| 3 lembar Daun bawang | 1 buah Tomat |
| 8 siung Bawang putih | 2 sdm Kecap |
| 3 siung Bawang merah | Secukupnya garam |
| 3 butir Kemiri | Secukupnya merica |



#LEMONILOKITCHEN

FLAWLESS SKIN POPSICLE

BAHAN-BAHAN

- ¾ cup** Strawberry segar
- ¼ cup** Air
- 3 sdm** Madu
- 3 sdm** Chia seed
- Secukupnya Youghurt

CARA MEMBUAT

1. Potong strawberry hingga berukuran kecil lalu blender bersama madu hingga halus.
2. Masukkan jus strawberry ke dalam wadah, campurkan chia seed dan aduk hingga semua tercampur rata.
3. Siapkan cetakan es krim.
4. Masukkan 1 sendok yoghurt ke setiap cetakan, baru kemudian tuang jus strawberry di atasnya.
5. Dinginkan cetakan di dalam freezer.
6. Flawless Skin Popsicle siap dinikmati!

LUMPIA BASAH BANDUNG



BAHAN-BAHAN

ISIAN LUMPIA

- 500 ml Air
- 50-100 gr Coconut sugar
- 2 sdm Tepung maizena
- 2 butir Telur
- 2 buah Bengkuang ukuran 200 gr besar
- 150 gr Toge
- Secukupnya kucai
- Secukupnya daun bawang
- Secukupnya Lemonilo Kaldu
- Alami Jamur
- Secukupnya garam

BUMBU HALUS

- 9 siung Bawang putih
- 3 siung Bawang merah
- 3 butir Kemiri

CARA MEMBUAT

1. Panaskan 500 ml air dan 50-100 gram coconut sugar. Aduk hingga gula mencair dan air terserap.
2. Potong tipis bengkuang, masukkan ke air gula. Tunggu hingga bengkuang agak layu, lalu angkat dan sisihkan.
3. Untuk membuat saus: tambahkan 2 sdm tepung maizena ke dalam air gula. Aduk hingga mengental dan sisihkan.
4. Untuk membuat bumbu halus: ulek sampai halus 9 siung bawang putih, 3 siung bawang merah, 3 butir kemiri lalu tumis dengan minyak kelapa.
5. Tumis isian lumpia, tambahkan 1 sdm baceman, semangkuk kecil toge, bengkuang yang sudah dilayukan, kucai, dan daun bawang.
6. Tambahkan 2 butir telur dan udang kupas dalam isian lumpia, bumbui dengan kaldu jamur, garam, dan merica sesuai selera. Angkat dan sisihkan.
7. Oles kulit lumpia dengan saus gula merah, lalu masukkan isian lumpia. Sajikan bersama rawit sesuai selera.

SPRING ROLL WITH SESAME & SPICY PEANUT DRESSING

ala KELINCI TERTIDUR



BAHAN-BAHAN

ISIAN SPRING ROLL

Paprika merah
Paprika kuning
Paprika hijau
Alpukat
Wortel
Kyuuri
Mangga
Kol ungu
Udang

SESAME DRESSING

4 sdm Mayones
1 sdm Air lemon
2 sdm Japanese sweet soy sauce
1 sdt Coconut sugar
¼ sdt Sea salt
4 sdm Wijen sangrai
3 sdt Minyak wijen
Haluskan semua

SPICY PEANUT DRESSING

½ cup Chunky peanut butter
3 sdm Japanese sweet soy
2 sdm sauce
2 sdm Madu
2 sdm Lemonilo Chilita 40
3 sdm Derajat
Haluskan semua

CARA MEMBUAT

1. Potong isian spring roll berbentuk batang korek api (bentuk julienne).
2. Siapkan rice paper, air, udang, dan daun ketumbar.
3. Basahi rice paper dengan air, lalu susun semua isian, udang, dan daun ketumbar di atas rice paper.
4. Lipat bagian kiri dan kanan rice paper untuk menggulung spring roll.
5. Ulangi hingga semua bahan habis. Sajikan spring roll dengan sesame dan peanut sauce.

KING MANGO PARFAIT



BAHAN-BAHAN

- ¾ cup** Susu almond
- 2 sdm** Chia seeds
- ½ cup** Mangga yang sudah
- 100 gr** dipotong
- ½ cup** Es batu
- cup** Almond milk
- Secukupnya Youghurt

CARA MEMBUAT

1. Tuang susu almond ke dalam wadah, masukkan chia seed dan aduk rata.
2. Blender potongan mangga, es batu, dan susu almond hingga menyerupai mango smoothie.
3. Siapkan granola yang sudah diremukkan untuk menjadi topping.
4. Siapkan gelas yang berisi potongan mangga, masukkan mango smoothie. Taburkan granola dan chia seeds di atasnya.
5. Tambahkan yoghurt sesuai selera dan taburkan kembali sedikit granola serta potongan mangga.
6. King Mango Parfait siap bikin kerongkonganmu segar lagi!

BOLU KUKUS SEHAT NIKMAT

ala LEMONILO



BAHAN-BAHAN

- 4 butir Kuning telur
- 250 gr Tepung serbaguna bebas gluten
- 1 butir Telur utuh
- 125 ml Air
- 100 gr Gula kelapa/gula semut
- 100 gr Gula merah
- Pasta vanila secukupnya

CARA MEMBUAT

1. Masak gula merah dan air sampai larut, lalu saring dan dinginkan.
2. Tambahkan pasta vanila secukupnya.
3. Panaskan kukusan yang sudah diisi air, alasi tutup kukusan dengan kain bersih.
4. Mixer telur dan gula kelapa sampai kental selama 15 menit.
5. Pelan-pelan masukkan tepung bebas gluten dan gula merah bergantian.
6. Isi cetakan bolu kukus yang dialasi paper cup dengan adonan. Kukus dengan api sedang sekitar 15-20 menit dan tutup rapat.
7. Angkat adonan satu per satu, bolu kukus sehat dan nikmat Lemonilo siap disajikan!



Hidup sehat dapat diawali dari dapur yang sehat. Mari sajikan makanan-makanan terbaik kepada orang-orang tersayang dan bersama-sama, kita Menuju Generasi Sehat Indonesia. Semoga *Better Plate*, *Kumpulan Resep #LemoniloKitchen* ini bermanfaat ya!

Kamu bisa melihat lebih banyak kumpulan resep masakan sehat dan enak #LemoniloKitchen di **akun Instagram Lemonilo (@lemonilo)** maupun **channel Youtube Lemonilo**. Jangan lupa, bagikan juga semua hasil kreasi masakanmu di media sosial Lemonilo dengan tagar #LemoniloKitchen dan #KitaSehatKitaHebat.

Sehat dan enak bisa lebih hemat dengan belanja bahan masakan alami dan terjangkau di situs maupun aplikasi Lemonilo! Gunakan kode promo **BETTERPLATE1** untuk potongan harga hingga 20%. Untuk syarat dan ketentuan penggunaan kode promo ini, baca bit.ly/BetterPlate1 ya.

Menuju Generasi Sehat Bersama Lemonilo #KitaSehatKitaHebat

Follow Us:

-  Situs: www.lemonilo.com
-  Youtube: <https://www.youtube.com/lemonilo>
-  Facebook: <https://www.facebook.com/lemonilo>
-  Instagram: <https://www.instagram.com/lemonilo/>
-  Twitter: <https://twitter.com/lemonilo>
-  Baca artikel menarik di <http://www.lemonilo.com/blog>



TERIMA KASIH

Selamat Memasak dengan Bahagia!

lemonilo.com

