



10 Resep Sandwich Vegan yang Lezat untuk Menu Makan Siang Anda

Description

Stack Makan Siang Anda dengan Sandwich Vegan

Sandwich vegan ini benar-benar menggugah selera dan cocok untuk memenuhi kebutuhan nutrisi Anda sepanjang hari. Mulai dari sandwich Salad Kacang Arab hingga Sandwich Falafel Panggang, Anda pasti akan terasa kenyang dan puas setelah menyantapnya.

Sandwich Salad Kacang Arab

Sandwich salad kacang Arab vegan ini memiliki rasa lemon yang menyegarkan dan terasa luar biasa lezat. Dibumbui dengan dill, lemon, dan sedikit bawang putih, sandwich ini akan memberikan sumber protein vegan yang sehat dan penuh serat.

Sandwich Sayuran

Sandwich vegan sarat serat dan lemak sehat ini pasti akan membuat Anda terhindar dari ngemil di sore hari. Beberapa tambahkan buah di samping sandwich untuk memberikan energi hingga makan malam.

BLATs Vegan (BLTs dengan Alpukat)

Mushroom shiitake panggang yang dicampur dengan kecap dan sedikit paprika akan menjadi alternatif vegan yang lezat untuk bacon. Coba di BLTs vegan ini dengan alpukat lembut dan mayones tanpa telur atau sebagai tambahan pada salad.

Sandwich Falafel Panggang

Sandwich falafel gaya jalanan ini sangat herbaceous, asam, dan kaya rasa. Siapkan saus tahini terlebih dahulu untuk mempermudah persiapan. Bungkus sandwich dalam aluminium membuatnya menjadi makan siang yang mudah dibawa dan disantap saat bepergian.

Sandwich Sayuran & Hummus

Sandwich veggie & hummus ini sangat bergizi dan cocok sebagai makan siang vegetarian sehat untuk dibawa. Padukan dengan berbagai selera hummus dan jenis sayuran sesuai mood Anda.

Lepel Krispi dan Lettuce Tidak Beras

Kubis adalah pengganti rendah kalori yang lezat untuk roti pada resep lettuce wrap gluten-free yang sehat ini. Jangan terbatas pada kol untuk resep ini — sembarang hijau segar yang cukup keras untuk melingkari 1/2 cangkir isian akan cocok.

Jika Anda mencari sandwich vegan yang lezat dan bergizi, cobalah salah satu dari berbagai pilihan sandwich di atas. Semua resep ini memastikan Anda mendapatkan asupan protein, serat, dan nutrisi yang Anda butuhkan tanpa susah payah. Selamat mencoba dan nikmati makan siang sehat Anda!

Ringkasan

Tumpuklah makan siang Anda dengan makanan berbasis tanaman saat Anda membuat salah satu sandwich vegan yang menggugah selera ini. Apakah Anda suka sandwich salad kacang kuda yang lezat atau ingin mencicipi sandwich falafel panggang yang kaya rasa, pilihannya ada di tangan Anda. Pilihlah sesuai selera dan nikmati makan siang yang sehat dan menyenangkan! Apakah Anda lebih suka sandwich vegan dengan salad kacang kuda atau sandwich falafel panggang? Bagikan pendapat dan pilihan Anda di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)