



## 20+ Menu Siang Vegetarian Tinggi Protein yang Mudah dalam 15 Menit

### Description

15 Makan Siang Sayuran Sederhana yang Mudah Dimasak dalam Waktu 15 Menit

Siapa bilang memasak makan siang vegetarian harus rumit? Menyiapkan hidangan vegetarian yang lezat dan menyehatkan tidak perlu memakan waktu lama. Berikut adalah beberapa pilihan hidangan sayuran sederhana yang dapat disantap dalam waktu 15 menit atau kurang. Plus, setiap hidangan ini mengandung setidaknya 15 gram protein per sajian dari makanan vegetarian seperti telur, produk susu, kedelai, dan gandum utuh, yang dapat membantu mendukung pencernaan yang sehat, pemulihan otot, dan membuat Anda kenyang lebih lama.

#### Bowl Kacang Arab & Quinoa

Siapa bilang sup hanya untuk malam hari? Tambahkan satu porsi nasi terlebih dahulu, lalu tuangkan sup kacang dan quinoa secara merata. Kaldu lezat ini dilengkapi dengan es batu kacang, quinoa, tomat, daging asap sepanjang hari.

#### Sandwich Caprese

Caprese sandwich adalah hidangan yang segar dari daun-basil dan mantap dari ciabatta tebal yang renyah. Tomat kering bercampur dengan rasa utamanya. Menambahkan lapisan daun-basil dan menggunakan roti panggang untuk menjaga kekenyalan roti jika perlu membuatnya beberapa jam sebelumnya.

#### Buffalo Salad Kacang Arab

Salad kacang merah ini dikemas dengan segala rasa yang Anda kenal dan cintai dari sayap Buffalo. Sosis biru menambahkan sentuhan dingin agar seimbang dengan saus pedas. Sediakan di atas daun hijau atau gunakan sebagai isian roti.

#### Miso Sup Miso Sehat

Sup miso ini dikemas dengan bahan sehat untuk perut seperti miso, pasta fermentasi yang dapat

meningkatkan pencernaan dan mengurangi gas. Saat Anda siap menikmatinya, cukup tambahkan kaldu dan panaskan di microwave. Jika tidak ingin membawa kaldu sayuran, Anda dapat menggunakan kaldu hamil rendah garam.

Makanan ini menggunakan bahan siap pakai dari toko buah Anda, termasuk bungkus nasi matang dan tahu panggang bumbu. Dalam waktu 15 menit, Anda dapat menyiapkan beberapa hidangan tinggi serat dan protein.

### Noodle Soup Packs Ramen Pedas

Dalam waktu 15 menit saja, Anda dapat membuat tiga kaleng sup cup ramen vegetarian yang bisa Anda bawa ke kantor atau sekolah. Sup cup ini tidak hanya menghemat waktu, tetapi juga kaya protein dari telur rebus, yang akan membantu membuat Anda kenyang hingga makan berikutnya.

Dengan hidangan sederhana ini, Anda dapat menyiapkan makan siang sendiri yang sehat dan lezat dalam waktu singkat, tanpa perlu repot-repot. Makan jenis hidangan vegetarian memiliki segudang manfaat bagi kesehatan kita. Semoga bermanfaat!

## Ringkasan

Nikmati salah satu hidangan vegetarian yang mudah dan memuaskan untuk makan siang minggu ini. Dalam 15 menit atau kurang, Anda dapat memiliki mangkuk sereal yang bergizi, sandwich, cup mie, dan banyak lagi yang siap dimakan atau dibungkus untuk nanti. Setiap hidangan menawarkan setidaknya 15 gram protein per porsi dari makanan vegetarian seperti telur, produk susu, kacang-kacangan, tofu, dan biji-bijian, yang membantu mendukung pencernaan sehat, pemulihan otot, dan perasaan kenyang lebih lama. Apa hidangan vegetarian favorit Anda untuk makan siang? Bagikan di kolom komentar di bawah!

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](#)