



Siap-siap untuk Hari Pancake? Pantau Kalori Topping Yang Bisa Membuat Kamu Terkejut!” Infografik Menunjukkan Bagaimana Kombinasi Topping Pancake Bisa Lebih Tinggi Kalorinya Daripada Big Mac

Description

Memiliki pancake di Pancake Day mungkin memiliki resiko tersembunyi. Kombinasi topping favorit orang Britania, seperti selai coklat dan buah hingga sirup dan bacon bisa mengandung ratusan kalori di hari Selasa sebelum Rabu Abu. Sebagai contoh, porsi pancake bergaya Amerika dengan tambahan sirup, mentega, dan bacon bisa lebih kalori daripada Big Mac. Bahkan, sejuta crepe yang disajikan dengan Nutella dan strawberry bisa mengandung setengah konsumsi gula harian yang direkomendasikan bagi orang dewasa. Hal ini diungkapkan oleh sebuah audit yang melibatkan lebih dari 30 topping dan 6 resep yang dilakukan pada sebuah website dengan hasil yang memperlihatkan kandungan gula, lemak, dan kalori yang cukup tinggi. Satu pancake Scotch (121 kalori) atau French Crepe (161) dinilai sebagai base paling rendah kalori, sementara pancake bergaya Amerika lebih rendah dibandingkan (178). Adapun sebuah resep vegan, yang mengganti telur dan susu sapi dengan minyak nabati dan susu nabati, hanya memiliki 90 kalori per pancake, menurut resep.

Seorang ahli gizi merekomendasikan masyarakat untuk menggunakan buah, kacang, dan yogurt Greek sebagai topping alternatif yang lebih sehat dibandingkan topping-topping kalori tinggi yang berbahaya bagi kesehatan tubuh.

Menemani pancake yang menawan, Rob Hobson, seorang ahli gizi terdaftar dan penulis Unprocess Your Life merekomendasikan penggunaan buah, kacang, dan yoghurt. Menurut dia, “Buah segar atau kacang-kacangan adalah pilihan yang bagus, seperti berry dan pisang, yang juga dapat dipadupadankan dengan selai kacang. Buah-buahan menawarkan sumber vitamin C dan kalium sementara selai kacang merupakan sumber vitamin E yang baik. Kemudian, Anda juga bisa membuat selai dari buah beku dengan memanaskannya di microwave selama 30 detik hingga mendidih. Selai ini bagus saat disandingkan dengan yoghurt Greek. Kacang dan biji-bijian juga bagus dan bisa ditaburkan pada rasa manis maupun gurih dari pancake.” Terlepas dari itu semua, Hobson juga menyarankan untuk menghindari penambahan gula dalam adonan pancake. Menurutnya, “Menurutku, tidak ada bedanya jika Anda menggunakan adonan yang sama dari tepung, telur, dan susu, Anda dapat memilih untuk menambahkan rasa manis alami dari buah dan mungkin sedikit madu.” Imbuhnya.

Ringkasan

Pancake with various toppings such as chocolate spread and bacon can contain more calories than a McDonald's Big Mac. Some of the favorite toppings contain about half of an adult's recommended daily sugar intake. The article also provides some tips for healthier pancake toppings like using fruit, nuts, and Greek yogurt. Adakah kalian sering membuat pancake dengan tambahan topping? Apa topping favorit kalian untuk pancake? Share 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](#)