



Ternyata, *Adulting* adalah mulai suka cemilan kukus-kukusan





Ternyata, Cemilan kukus-kukusan selain **SEHAT**, juga cocok untuk **DIET**





KUKUS-KUKUSAN LEBIH DIPILIH DIBANDINGKAN GORENGAN, KARENA...



Gorengan



Kukusan



Harga murah



Tinggi lemak trans



Tinggi natrium



Meningkatkan risiko
kolesterol



Meningkatkan resistensi
vitamin pada makanan



Harga murah



Rendah lemak



Kandungan vitamin
dan mineral terjaga



Menurunkan risiko
terjadi penyakit
tidak menular



Iya, cemilan kukus-kukusan
yang jadul itu,



cemilan *real food* itu kini jadi favorit.





Kalori Cemilan Kukus-kukusan

(Per 100 gr)



Singkong rebus
146 Kalori



Pisang rebus
115 Kalori



Kacang rebus
220 Kalori



Ubi rebus
76 Kalori



Jagung rebus
93 Kalori