In partnership with Canada

CIFOR

World Agroforestry

#TANAM, MAKAN, SEHAT

Mengolah Pangan Lokal dengan Baik

Makanan Pokok dan Lauk

Urutan cara memasak dari yang paling baik menjaga gizi hingga paling banyak mengurangi gizi:

1. Kukus
2. Panggang
3. Goreng
4. Rebus



Sayur dan Buah

Urutan cara memasak dari yang paling baik menjaga gizi hingga paling banyak mengurangi gizi:

1. Makan Segar
2. Memasak tanpa panas
3. Kukus
4. Goreng
5. Panggang
6. Rebus



Penulis: Balgies Devi Fortuna dan Betha Lusiana