

# *Sustainable food purchases Prioritise purchase of products from local, sustainable sources.*

Dukung Program Penekanan Stunting, Universitas Indonesia & PT Penjamin Infrastruktur Indonesia Gelar Edukasi Bergizi dari Bumi Kami di Labuan Bajo, Manggarai Barat, Nusa Tenggara Timur

Okt 27, 2021



Makanan dari Daun Kelor u/ *Stunting*, Daun Kelor berlimpah di Labuan Bajo



<https://vokasi.ui.ac.id/web/dukung-program-penekanan-stunting-universitas-indonesia-pt-penjamin-infrastruktur-indonesia-gelar-edukasi-bergizi-dari-bumi-kami-di-labuan-bajo-manggarai-barat-nusa-tenggara-timur/>



# Bergizi Dari Bumi Kami

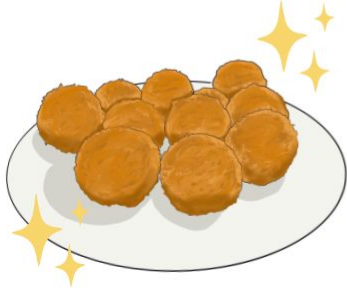


PENJAMINAN & INFRASTRUKTUR  
Guarantee & Infrastructure

## PROGRAM CSR PT PENJAMINAN INFRASTRUKTUR INDONESIA (PERSERO) (PT PII) BEKERJASAMA DENGAN UNIVERSITAS INDONESIA

Edukasi dan Kampanye Sosial "Bergizi dari Bumi Kami"  
Untuk Menurunkan Angka Stunting di Labuan Bajo,  
Kabupaten Manggarai Barat, Provinsi Nusa Tenggara Timur

## Bola-bola Ikan Tongkol



Resep untuk 10 butir, 1 porsi = 2 butir

1. Ikan tongkol, 3 potong sedang (150 gr), digoreng dan dihaluskan
2. Tepung tapioka 3 sendok makan
3. Tepung beras 1 sendok makan
4. Telur 2 butir (1 utk adonan, 1 untuk membalur bola ikan)
5. Wortel 1 buah (100gr) potong dadu kecil
6. Daun kelor seenggam kecil (50gr) cincang halus
7. Bawang putih 2 slung, cincang halus
8. Garam 1 sendok teh
9. Merica 1/2 sendok teh
10. Kelapa parut kering 10 sendok makan (100 gram), untuk baluran
11. Minyak kelapa untuk menggoreng

### Cara Membuat

1. Cuci bersih semua sayuran dan bawang
2. Bumbui ikan tongkol dengan garam
3. Goreng sebentar ikan tongkol yang sudah dibumbui, lalu suwir halus
4. Iris kecil wortel, bawang merah, dan bawang putih
5. Petiki daun kelor dan cincang halus
6. Campur ikan tongkol, tepung beras, tepung tapioka, telur, irisan daun kelor, irisan wortel, bawang merah, bawang putih dan bumbu-bumbu, uleni sampai merata
7. Setelah tercampur rata dan kalis, bentuk adonan bulat-bulat
8. Celupkan kedalam kocokan telur, lalu gulungkan kedalam kelapa parut kering
9. Goreng hingga kuning keemasan. Angkat, tiriskan.

### Nilai Gizi (untuk 1 porsi)

1. Energi: 293 kkal
2. Karbohidrat: 12 g
3. Protein: 8 g
4. Lemak: 24 g

Kaya akan zat besi, kalsium, vitamin A, lemak omega-3 tinggi kalori dan protein, cocok untuk anak-anak

## Tahu Telur Kukus Daun Kelor

Resep untuk 4 porsi

1. Telur 6 butir
2. Tahu 5 potong kecil (100 g) dihaluskan
3. Daun kelor, seenggam (100 gr)
4. Tomat 2 buah sedang (100 g), potong dadu kecil
5. Wortel 1 buah (100gr), potong dadu kecil
6. Daun bawang 5 sium (50 gr)
7. Bawang merah, 2 slung, cincang halus
8. Bawang putih, 2 slung, cincang halus
9. Garam 1 sendok teh
10. Merica 1/2 sendok teh
11. Cabe merah keriting 1 buah, potong miring (sesuai selera)

### Cara Membuat

1. Cuci bersih daun kelor, tomat, wortel, daun bawang, bawang merah dan bawang putih
2. Iris-iris kecil tomat, wortel, daun bawang, bawang merah, dan putih
3. Pecahkan 6 butir telur ke dalam mangkuk yang cukup besar, lalu kocok lepas
4. Hancurkan tahu dengan garpu
5. Masukkan daun kelor yang sudah dipetiki, tahu yang sudah dihaluskan, bahan-bahan yang sudah diiris kecil dan bumbu-bumbu kedalam kocokan telur
6. Tuangkan campuran telur yang sudah diaduk rata ke dalam wadah-wadah kecil anti panas
7. Selanjutnya kukus telur dalam wadah tersebut selama 10 menit atau bisa dicak hingga matang dan mulai mengeras.
8. Sajikan dengan irisan cabai sebagai taburan (optional)

### Nilai Gizi (untuk 1 porsi)

1. Energi: 174 kkal
2. Karbohidrat: 7,5 g
3. Protein: 14 g
4. Lemak: 10 g

Kaya akan zat besi, kalsium, vitamin A, tinggi protein, cocok untuk lauk.



## Bubur JAKECA (Jagung, Kelor, Cakalang)



Resep untuk 3 porsi :

1. Beras 10 sendok makan (100 gr)
2. Jagung manis 5 sendok makan (100 gr)
3. Daun Kelor seenggam (100 gr)
4. Daun salam 2 lembar
5. kaldu ayam/air 4 gelas (1000 ml)
6. garam 1/2 sendok teh
7. merica bubuk 1/4 sendok teh
8. bawang putih 2 slung

Taburan:

1. ikan cakalang suwir 10 sendok makan (100 gr)
2. bawang goreng 2 sendok makan
3. daun bawang 2 batang iris halus

### Cara Membuat

1. Cuci bersih beras, daun kelor, jagung, dan bawang putih
2. Petiki daun kelor dan pipil jagung manis dari bongolnya
3. Rebus kaldu ayam/air, beras, daun salam, bawang putih, garam, dan merica bubuk sambil diaduk terus sampai setengah kentel
4. Masukkan daun kelor dan jagung manis pipil. Masak sambil diaduk sampai matang dan bubur siap untuk dimakan.
5. Tuang bubur yang sudah matang ke mangkok saji
6. Taburkan ikan cakalang suwir, daun bawang, dan bawang goreng

### Nilai Gizi (untuk 1 porsi)

1. Energi: 325 kkal
2. Karbohidrat: 46 g
3. Protein: 13 g
4. Lemak: 9 g

Tinggi kalori dan protein, cocok untuk makanan dan cemilan anak-anak

## Agar-agar Kelapa Muda Gula Aren

Resep untuk 10 potong :

1. Agar-agar putih, 1 bungkus
2. air kelapa muda 2,5 gelas (600 ml)
3. gula pasir 7 sendok makan (70 gr)
4. daging kelapa muda, 10 sendok makan (150 gr)

Lapisan gula :

1. Air 2,5 gelas (600 ml)
2. santan kelapa 1 cangkir (100 ml)
3. gula aren 10 sendok makan (100 gr)
4. gula pasir 5 sendok makan (50 gr)
5. Agar-agar putih, 1 bungkus

### Cara Membuat

1. Tuang air kelapa muda ke dalam panci
2. Masukkan agar-agar putih, daging kelapa muda, gula pasir, ke dalam air kelapa muda aduk rata
3. Dididihkan dengan api kecil sambil diaduk
4. Setelah mendidih, tuang kedalam cetakan agar-agar (atau wadah apapun yang tersedia)
5. Diamkan lapisan kelapa muda, selama 1 jam, sampai mengeras
6. Setelah lapisan pertama mengeras baru kita buat lapisan gulanya
7. Masukkan air, santan, agar-agar putih, dan gula aren ke dalam panci, aduk rata
8. Dididihkan dengan api kecil sambil diaduk
9. Setelah mendidih, tuang kedalam lapisan kelapa muda yang sudah mengeras
10. Diamkan selama 1 jam, sampai lapisan gula mengeras
11. Setelah mengeras, keluarkan agar-agar dari cetakan, tuang ke piring, potong-potong, lalu siap untuk disajikan.

### Nilai Gizi (untuk per Potong)

1. Energi: 135 kkal
2. Karbohidrat: 26 g
3. Lemak: 3,5 g
4. Serat: 1,5 g

Cemilan kaya serat



Bergizi Dari Bumi Kami