



## Es Teler Alpukat: Minuman Segar Penuh Manfaat Wajib Dicoba!

### Keterangan

**Es Teler Alpukat: Minuman Segar Penuh Manfaat Wajib Dicoba!** Apakah Anda mencari minuman yang tidak hanya menyegarkan tetapi juga memberikan manfaat kesehatan luar biasa?

Es Teler Alpukat jawabannya! Kombinasi unik dari alpukat, kelapa muda, nangka, cincau, dan sirup gula merah membuat minuman yang satu ini tak tertandingi.

### Kenikmatan dan Kesehatan dalam Satu Goyangan

Es teler alpukat adalah bukti bahwa kesegaran bisa datang dalam beragam rasa.

## Es Teler Alpukat: Minuman Segar Penuh Manfaat Wajib Dicoba!

Di Indonesia, minuman ini bukan hanya sekadar minuman biasa. Rasanya yang lezat dan menyegarkan membuatnya menjadi pilihan utama di hari-hari panas.

Namun, yang lebih mengagumkan lagi, minuman ini juga merupakan paket lengkap kesehatan.

### Resep Es Teler Alpukat

Ingin mencoba membuatnya sendiri di rumah? Tak perlu khawatir! Berikut resep sederhana yang bisa Anda ikuti:

#### Bahan-bahan

- 2 buah alpukat matang
- 1/2 kelapa muda, serut
- 100 gram nangka, potong-potong
- 50 gram cincau, potong-potong
- 2 sendok makan sirup gula merah
- 1/2 sendok teh garam

- Es batu secukupnya

#### Cara membuat

- Kupas dan potong alpukat menjadi kecil-kecil.
- Campur alpukat dengan kelapa muda, nangka, cincau, sirup gula merah, dan garam.
- Aduk rata dan tambahkan es batu.

#### Manfaat Luar Biasa dari Es Teler Alpukat

1. Selain kenikmatannya yang tak terbantahkan, es teler alpukat juga menawarkan sejumlah manfaat kesehatan yang menakjubkan
2. Menjaga kesehatan jantung: Lemak sehat dalam alpukat membantu menjaga kesehatan jantung, sementara serat dari buah-buahan lainnya membantu menurunkan kadar kolesterol
3. Meningkatkan sistem imun: Kandungan vitamin C dalam buah-buahan memperkuat sistem kekebalan tubuh, melindungi tubuh dari serangan penyakit

#### Ajak Keluarga untuk Merasakan Kenikmatan Es Teler Alpukat

Dengan segudang manfaat yang ditawarkannya, Es Teler Alpukat layak menjadi pilihan minuman bagi keluarga.

Jadi, jangan ragu untuk mencoba resep ini di rumah. Nikmati kesegaran dan manfaat kesehatannya secara bersama-sama!

Jadi, siap mencoba kesegaran dan manfaat kesehatan dari Es Teler Alpukat di rumah?

Semoga artikel ini memberi inspirasi baru untuk Anda menikmati minuman yang tak hanya segar tetapi juga menyehatkan. Selamat mencoba!

#### Kategori

1. TIPS

#### Tags

1. Cara Membuat
2. Es
3. Es Teler Alpukat
4. manfaat
5. Minuman Segar

#### Tanggal Dibuat

22 Februari 2024

#### Penulis

pakguru2022