Es Teler Alpukat: Nikmatnya Sensasi Segar dan Sehat untuk Seluruh Keluarga!

Keterangan

Es Teler Alpukat: Nikmatnya Sensasi Segar dan Sehat untuk Seluruh Keluarga! Siapa yang bisa menolak pesona es teler alpukat?

Minuman segar yang menggoda dengan paduan alpukat, kelapa muda, nangka, dan cincau, serta disiram sirup gula merah yang memikat selera.

Rasa lezat dan menyegarkan membuat es teler alpukat menjadi favorit di seluruh Indonesia.

default watermark

Baca juga: **Rasanya Menyegarkan dan Sehat, yuk Coba Resep Es Teler Alpukat di Rumah, dijamin Segar!**

Es Teler Alpukat: Nikmatnya Sensasi Segar dan Sehat untuk Seluruh Keluarga!

Bagi Anda yang ingin merasakan kenikmatan ini tanpa harus keluar rumah, mari coba resep sederhana berikut ini:

Resep Es Teler Alpukat

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

Baca juga: Resep Alpukat Kocok Segar, Minuman Populer Digemari Masyarakat

Cara membuat

1. Kupas dan buang biji alpukat, potong daging buah alpukat menjadi ukuran kecil.
2. Siapkan wadah besar, tambahkan alpukat ke dalamnya.
3. Tambahkan kelapa muda, nangka, cincau, sirup gula merah, dan garam ke dalam wadah tersebut.
4. Aduk rata semua bahan, masukkan es batu secukupnya.
5. Es teler alpukat siap disajikan.

Tidak hanya itu, Anda dapat berkreasi dengan menambahkan buah-buahan lain seperti mangga, anggur, atau nanas sesuai selera.

Baca juga: Tipis berbentuk korek api, ini dia Resep Kentang Mustofa renyah, pedas gurih bertekstur unik

Manfaat Kesehatan Es Teler Alpukat

default watermark

1. Menjaga Kesehatan Jantung: Lemak sehat dalam alpukat membantu menjaga kesehatan jantung, sedangkan serat dari buah-buahan lain membantu menurunkan kadar kolesterol.
2. Meningkatkan Sistem Imun: Kandungan vitamin C dalam buah-buahan mendukung sistem imun tubuh, melawan radikal bebas dan menjaga kesehatan sel.
3. Menjaga Kesehatan Pencernaan: Serat dalam es teler alpukat membantu mencegah sembelit dan menjaga kesehatan usus.
4. Menjaga Kesehatan Kulit: Vitamin E dan lemak sehat dalam alpukat membantu melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar UV dan polusi.

Dengan begitu banyak manfaat kesehatan, es teler alpukat bukan hanya sekadar minuman segar, tetapi juga sahabat kesehatan Anda.

Dengan mencoba resep ini di rumah, Anda dapat menikmati kelezatan dan manfaat kesehatan secara bersamaan.

Jadi, tak perlu menunggu panas menyengat, yuk buat Es Teler Alpukat di rumah dan rasakan sensasi segar serta kenikmatan yang tiada tara! Selamat mencoba dan semoga bermanfaat.***

Kategori

1. TIPS

Tags

1. Cara Membuat Es Teler
2. Es Teler
3. Es Teler Alpukat

4. Resep

Tanggal Dibuat
24 Januari 2024
Penulis
pakguru2022

default watermark