

# MODIFIKASI MAKANAN





**Roti Canai**

cara masakan : goreng  
302 kcal/keping



**Kari Ayam**

bahan : masak bersama santan  
263 kcal/ketul



**Idli**

cara masakan : kukus  
39 kcal/keping



bahan : dimasak tanpa santan / santan ditukarkan kepada susu atau yogurt



**Ayam masak lemak**

Bahan : santan merupakan sumber lemak. 1 ketul (247g) 286 kcal/ketul



**Ayam goreng**

cara masakan : digoreng menggunakan minyak  
280kcal/ketul



**Sup ayam**

1 Mangkuk sup ayam dihidang bersama sayur-sayuran 200 kcal/ketul



**Ayam panggang**

cara masakan : dipanggang atau dibakar 167 kcal/ketul



**Wantan goreng**

cara masakan : goreng  
53 kcal/ketul



**Ikan siakap goreng**

cara masakan : goreng bersama sos kung pao  
94 kcal/70g



**Dumpling kukus**

cara masakan : kukus  
40 kcal/ketul



**Ikan siakap kukus**

cara masakan : dikukus dengan perahan limau  
41 kcal/70g



**Putu Piring**

bahan :berintikan gula melaka  
115 kcal/pcs



**Burger**

bahan : burger daging makanan yang diproses, tinggi lemak dan garam  
475 kcal/pcs



**Putu Mayam**

bahan : dihidang bersama gula melaka  
94 kcal/pcs



**Sandwich**

bahan : menggunakan roti putih dan berintikan telur.  
233 kcal/pcs

[facebook.com/UniPutraMalaysia](https://www.facebook.com/UniPutraMalaysia)
[@uputramalaysia](https://twitter.com/uputramalaysia)
[Instagram.com/uniputramalaysia](https://www.instagram.com/uniputramalaysia)
[youtube.com/user/bppupm](https://www.youtube.com/user/bppupm)

**PERTANIAN • INOVASI • KEHIDUPAN**