

# SMOOTHIE PAKCOY

*Smoothie* hampir mirip dengan *Juice* namun perbedaannya terletak pada tekstur hasil olahannya. *Smoothie* cenderung lebih kental dibandingkan *juice*. Keunggulan sekaligus ke-khasan dari *Smoothie* adalah penambahan probiotik dan buah segar lainnya seperti nangka, nanas ataupun strawberry. Probiotik sangat baik untuk menunjang kesehatan tubuh terutama dalam menjaga kesehatan pencernaan. Kandungan bakteri baik yang terdapat di dalam minuman probiotik seperti *Lactobacillus*, *Bifidobacteria*, *Streptococcus thermophiles*.

Sayuran hijau *Brassica rapa L.* atau yang dikenal dengan sayur pakcoy atau sawi sendok merupakan bahan utama untuk membuat *smoothie* pakcoy. Pakcoy kaya dengan kandungan serat, *flavonoids*, vitamin, *kaempferol* and *isorhamnetin*. Pakcoy sebagaimana sayur sawi lainnya diketahui memiliki kandungan folat yang cukup tinggi menyamai kandungan folat pada sayur bayam sehingga sangat baik untuk dikonsumsi segar.

## Bahan yang diperlukan

- |                       |            |
|-----------------------|------------|
| 1. Tape               | 300 gr     |
| 2. Pakcoy (daun saja) | 150 gr     |
| 3. Creamer            | 4sdm       |
| 4. Susu Kental Manis  | 1/2 kaleng |
| 5. Yoghurt            | 1 botol    |
| 6. Nanas/Nangka       | 100 gr     |
| 7. Air mineral        | 500 mL     |
| 8. Es batu            | 200 mL     |
| 9. Garam              | secukupnya |



## Proses Pembuatan Smoothie

1. bersihkan daun pakcoy, ambil daun nya saja, kemudian potong-potong .



2. Masukkan semua bahan ke dalam blender.

3. Blender semua bahan hingga halus.



4. Kemas smoothie dan beri label produk. smoothie siap disajikan.

*Sajikan selagi fresh, untuk menambah daya tarik dapat memberi aneka topping.*