

## **SANDWICH MENTEGA KACANG | PEANUT BUTTER SANDWICH**

- 1 kotak MILO® UHT 200ml
- 2 keping separuh bakar roti mil penuh
- 2 sudu besar mentega kacang tanpa garam dan gula tambahan
- 1 pisang sederhana, dibuang kulit
- 2 sudu teh biji labu, dibuang kulit
- 1 sudu teh madu



### **CARA PENYEDIAAN**

1. Sapukan satu sudu besar mentega kacang dengan rata ke atas sekeping roti mil penuh.
2. Susunkan separuh hirisan pisang dalam satu lapisan di atas roti.
3. Taburkan satu sudu teh biji labu dan titiskan setengah sudu teh madu di atas sandwich sebelum dihidangkan. Ulangi dengan baki bahan-bahan untuk hidangan kedua.

### **KANDUNGAN NUTRISI**

Kalori (Kcal)	257
Protein (g)	9.5
Lemak (g)	11.4
Karbohidrat (g)	30.0



*Resipi direka oleh pakar pemakanan Georgen Thye, ahli majlis Persatuan Pakar Pemakanan Malaysia (MDA) serta pengasas Georgen Cooking. Beliau mempunyai minat mendalam dalam menjadikan tabiat pemakanan sihat lebih seronok dan mengujakan buat semua.*

- 
- 1 MILO® UHT 200ml
  - 2 slices lightly toasted wholemeal bread
  - 2 tbsp unsalted and unsweetened peanut butter
  - 1 medium sliced banana
  - 2 tsp shelled pumpkin seeds

1 tsp honey

#### **METHODS OF PREPARATION**

1. Spread one tbsp of peanut butter evenly on one slice of wholemeal bread.
2. Arrange the half of the banana slices in a single layer on the bread.
3. Sprinkle one tsp of pumpkin seeds and drizzle half tsp of honey on the open sandwich before serving. Repeat with the remaining ingredients.

#### **NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (Kcal)	257
Protein (g)	9.5
Fat (g)	11.4
Carbohydrate (g)	30.0



*Recipe by dietitian Georgen Thye, council member of Malaysian Dietitians' Association (MDA) and Founder of Georgen Cooking who's passion is to make healthy eating fun and exciting for everyone.*