Tahu Krispi - Hidangan Vegetarian Sehat Yang Memiliki Manfaat Kesehatan

Tahu krispi menjadi hidangan vegetarian sehat yang mempunyai manfaat kesehatan, Tahu krispi (roti manis korea), adalah makanan lezat di selatan dan menjadi lebih populer sebagai salah satu alternatif makanan vegetarian terbaik bagi banyak vegetarian. Ini memiliki sejarah yang sangat menarik yang bisa membantu Anda mempelajarinya, serta manfaat memakannya sebagai pilihan daging.

Tahu Krispi, juga dikenal sebagai bibingka atau bbong, diciptakan dari daging melainkan sebenarnya bukan dari daging sapi. Daging yang dimaksud adalah usus atau kulit yang dikeringkan dari babi, itulah namanya. Kulit babi dikeringkan, diperas, lalu digoreng menjadi roti yang menyerupai roti manis.

Ada sejumlah bahan lain yang ditambahkan ke Tahu Krispi untuk membuatnya unik, termasuk cabai merah Cina, jahe, bawang putih, dan rempah-rempah lain yang diaplikasikan di semua Asia. Walaupun tidak ada kabar sah perihal berapa lama resep ini berasal dari Asia, orang Tionghoa pertama kali mempelajarinya dari seorang dukun Tiongkok bernama Yi Lan. Ini terjadi pada abad ke-13, ketika orang Cina mengerjakan perjalanan melewati Asia Tengah, terutamanya Mongolia.

Nama hidangan ini muncul saat pemimpin Mongol Kublai Khan, yang berada di Asia Tengah, menyuruh sekelompok kecil tentaranya membikin hidangan dan menamainya menurut namanya. Buku masak pertama ditulis perihal hidangan ini sebab trennya, dan lantas menjadi amat populer di utara juga.

Tahu Krispi mempunyai beberapa manfaat kesehatan, sebagian di antaranya dibahas di bawah ini. Pertama-tama, tak seperti kebanyakan hidangan vegetarian lainnya, makanan ini sesungguhnya kaya akan protein. Beberapa penelitian malah menyarankan bahwa dengan mengkonsumsi cuma satu porsi sehari daging ini, Anda hakekatnya dapat meningkatkan peluang Anda untuk hidup lebih lama dan membantu mencegah sebagian penyakit.

Alasan lain mengapa orang merasakan makan tahu krispi ialah karena rendah lemak. Padahal ada sebagian tipe daging yang tinggi lemak, seperti daging sapi, jumlah lemak pada daging ini betul-betul minim. Alasan pentingnya hal ini merupakan karena banyak lemak yang berasal dari kulit, artinya semakin sedikit kulit yang digunakan maka semakin rendah kalori dan kolesterol yang diserap.

Manfaat kesehatan lainnya termasuk pengurangan kolesterol LDL (jahat). Sedangkan kolesterol LDL dianggap buruk bagi Anda, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kolesterol sebetulnya bermanfaat dalam mengurangi risiko penyakit jantung. Alasan penurunan kolesterol LDL yaitu sebab kandungan serat yang tinggi dalam daging.

Seluruh manfaat ini menjadikan Tahu Krispi sebagai alternatif yang benar-benar sehat untuk diet vegetarian Anda. Bila Anda mencari camilan enak yang banyak skor gizinya, serta sedap, karenanya ini yang tepat untuk Anda.