



# RESEP MPASI SEHAT DAN MUDAH



**RESEP MPASI  
SEHAT DAN  
MUDAH**



# Resep MPASI Sehat dan Mudah





Penulis bertanggung jawab sepenuhnya terhadap apa yang ditulisnya. Hak cipta dilindungi undang-undang no 28 tahun 2014. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa seizin tertulis dari penerbit. All right reserved.

**Resep MPASI Sehat dan Mudah**  
ISBN: 978-623-6214-30-5

©2021 CV Leguty Media  
Hak cipta dilindungi oleh undang-undang  
Diterbitkan pertama kali oleh CV Leguty Media  
Anggota IKAPI (No.056/BANTEN/2021)

**Resep MPASI Sehat dan Mudah**

Penulis:

**Leguty Family**

Editor:

**Teguh Indriawan**

**Dita Ayu Alfiani**

**Venny Oktavia**

Desain Cover & Perancang Isi:

**Tim Leguty Media**

Cetakan Pertama: Agustus 2021

Penerbit:

**Leguty Media**



: **0813-1675-4090**



: **<https://legutykids.com>**

# Daftar Isi

<b>21. Bubur Oats dengan Buah Bit</b>	
Endang Fatmawati	42

# Bubur Oats dengan Buah Bit

Endang Fatmawati



Hari ini Ibu mau membuat MPASI kesukaan Dik Neysa. Menunya adalah berbahan *oats* yang kaya akan nutrisi, berserat, lezat, serta menyehatkan.



Adik Neysa sudah mulai merengek karena jam makan tiba. Sepertinya ia sudah merasa lapar. Neysa anak yang cantik dan lucu, usianya sudah sembilan bulan. Sejak memasuki usia delapan bulan, Neysa sudah mau makan berbagai *oats*. Jadilah *oats* menjadi makanan favorit kesukaan Neysa sebagai pendamping ASI.



Mari kita coba melihat di lemari dapur. Oh, ada *rolled oats* ternyata. Coba kita buka kulkas, ada apa ya? Oh, rupanya masih ada buah bit yang masih segar dengan akarnya. Buah bit memiliki kandungan vitamin dan mineral yang baik untuk tumbuh kembang bayi delapan bulan ke atas. Neysa paling suka makan bubur *oats* bit. Ayo, kita segera mulai memasak!



## Resep MPASI Sehat dan Mudah

### Bahan yang disiapkan:

- 30 gram buah bit (kupas kulitnya, cuci bersih dengan air mengalir, potong, lalu kukus agar teksturnya menjadi lunak)
- 2-3 sdm *rolled oats*
- 150-200 ml air
- 120 ml *fresh milk*



### Cara membuat:

1. Kukus buah bit yang sudah dipotong dengan air secukupnya.
2. Masak *rolled oats* dengan *fresh milk* sampai matang.
3. Angkat dan tiriskan buah bit yang tadi sudah dikukus.
4. Blender buah bit dan *rolled oats* sampai betul-betul mencapai tekstur yang lembut.
5. Bubur *oats* bit siap disajikan. \*\*\*



# Profil Penulis

## **21. Bubur Oats dengan Buah Bit**

**Endang Fatmawati**, seorang pendidik, pengajar, penulis buku cerita anak, serta pegiat literasi yang berprofesi sebagai ASN di Universitas Diponegoro, Semarang.

# SERTIFIKAT PENGHARGAAN

DIBERIKAN KEPADA

**Endang Fatmawati**

Penulis Buku Resep MPASI Sehat dan Mudah

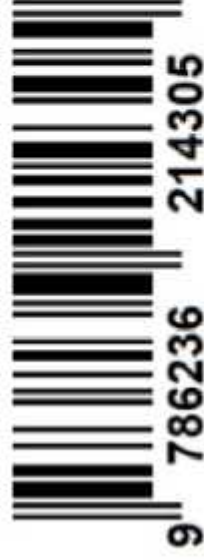
ISBN: 978-623-6214-30-5

Diterbitkan Oleh Leguty Media

Semoga karya yang ditorehkan menjadi jejak aksara  
kebaikan dalam hidup.



ISBN 978-623-6214-30-5



**Tangerang, 30 Juli 2021**



Sariningsih

Manajer Eksekutif Leguty Media