

BAB 7: HIDANGAN SEPINGGAN LENGKAP
HIDANGAN SEPINGGAN LENGKAP BERASASKAN BIJIRIN

Arahan: Jawab semua soalan di bawah.



1. Nyatakan nama masakan di atas.

2. Apakah jenis bijirin dalam masakan tersebut?

3. Nyatakan dua hasil masakan daripada jenis bijirin yang sama.

a) _____

b) _____

4. Padankan nutrisi dengan makanan yang terkandung dalam hidangan sepiringan lengkap tersebut dengan betul.

Vitamin	 Isi ayam
Karbohidrat	 Nasi
Protein	 Lobak merah, daun bawang dan cili
Garam/Mineral	 Bawang goreng
Lemak	 Garam