

PANDUAN PENYEDIAAN MAKANAN SIHAT

PETUA MEMASAK SECARA SIHAT



KEKALKAN KANDUNGAN ZAT MAKANAN

- Gunakan air secukupnya
- Tutup periuk semasa memasak.
- Jangan masak terlalu lama.

SUHU MEMASAK

- Pastikan air telah mendidih dan minyak panas secukupnya.

