



Tilapia On The Go

Nik Nur Fadzlina Nik Mat



Ikan Tilapia





Latar Belakang

- Warna tilapia boleh jadi merah atau hitam.
- Ikan ini berasal dari Afrika, tapi kini banyak dibela di Malaysia dan negara Asia lain.

Khasiat Ikan Tilapia



- **Tinggi protein** – membantu membina otot dan baik untuk pertumbuhan.
- **Rendah lemak** – sesuai untuk mereka yang ingin menjaga berat badan.
- **Kaya omega-3** – baik untuk kesihatan jantung dan otak.
- **Mengandungi vitamin B12** – penting untuk tenaga dan sistem saraf.
- **Ada mineral penting** – seperti selenium dan fosforus untuk tulang yang kuat.
- **Mudah dihadam** – sesuai untuk kanak-kanak, orang dewasa dan warga emas.
- **Mudah dimasak** – boleh digoreng, dibakar, dikukus atau dimasak berkuah.
- **Harga berpatutan** – sesuai untuk semua golongan.





- **Tilapia Goreng Kunyit**
 - Ikan digoreng bersama serbuk kunyit, garam, dan sedikit lada. Rangup dan wangi!

- **Tilapia Masak Lemak Cili Api**
 - Dimasak dengan santan, cili api dan kunyit hidup. Pedas dan berlemak.

- **Tilapia Bakar Sambal**
 - Ikan diperap dan dibakar bersama sambal belacan atau sambal kicap.



- **Tilapia Masak Asam Pedas**
 - Pedas dan masam, dimasak dengan cili kering, asam jawa dan daun kesum.

- **Tilapia Kukus Halia**
 - Sihat dan segar, dikukus bersama hirisan halia, bawang putih dan sos tiram.



Menu Tilapia





**TERIMA
KASIH**