

Segala yang Perlu Anda Ketahui Tentang Tepung Maizena: Manfaat dan Resepnya



Category Article 1



ALAT & BAHAN

Segala yang Perlu Anda Ketahui Tentang Tepung Maizena: Manfaat dan Resepnya

Rose Brand Headquarters

Wisma Budi 8th & 9th Floor
Jl. H. R. Rasuna Said Kav C - 6 Jakarta 12940 - Indonesia

www.Rosebrand.co.id

 Tel: (021) 5213383 - Fax (021) 5213313



CARA MEMASAK

Tepung maizena adalah pilihan populer dalam dunia masakan. Tidak hanya digunakan dalam pembuatan kue, tetapi juga sering ditambahkan sebagai bahan istimewa dalam berbagai hidangan masakan.

Manfaat Tepung Maizena

Tepung maizena atau tepung jagung adalah bahan yang telah menjadi pilihan umum dalam dunia masakan. Saat memasak, tepung maizena sering digunakan untuk memberikan kekentalan pada berbagai hidangan seperti sup dan saus. Namun, tak hanya itu, tepung maizena juga memiliki beragam manfaat lain yang mungkin belum Anda ketahui.

1. Menambah energi bagi tubuh

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, tepung maizena adalah kaya akan karbohidrat, yang dikenal sebagai sumber utama energi bagi tubuh. Oleh karena itu, makanan yang mengandung tepung maizena sebagai bahan pengental atau pelapisnya adalah pilihan yang tepat sebelum Anda memulai berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan pasokan energi ekstra.

2. Pilihan Alternatif untuk Menurunkan Berat Badan

Berdasarkan penelitian, tepung maizena dapat berperan dalam menurunkan berat badan. Ini disebabkan oleh sifat gula dalam tepung maizena yang dicerna perlahan oleh tubuh, mengurangi

Rose Brand Headquarters

Wisma Budi 8th & 9th Floor
Jl. H. R. Rasuna Said Kav C - 6 Jakarta 12940 - Indonesia

www.Rosebrand.co.id

 **Tel: (021) 5213383 - Fax (021) 5213313**



sensasi lapar dan memicu perasaan kenyang lebih cepat. Selain itu, hal ini berpotensi mengurangi asupan makanan secara keseluruhan.

Walaupun demikian, perlu diingat untuk tidak mengonsumsi tepung maizena secara berlebihan karena tetap mengandung tingkat kalori yang signifikan. Mengonsumsi terlalu banyak tepung maizena dapat berdampak pada peningkatan berat badan daripada penurunan berat badan yang diharapkan.

3. Mengendalikan hipoglikemia

Untuk mengatasi hipoglikemia, tepung maizena yang mengandung gula dapat digunakan sebagai pencegahannya. Penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi tepung maizena dapat mengurangi risiko hipoglikemia, terutama saat Anda tidur. Tepung ini memiliki indeks glikemik yang tinggi, mencapai 85, dan menyediakan cadangan glukosa dalam usus yang dicerna secara perlahan oleh tubuh selama 6-8 jam. Ini membantu menjaga kadar gula darah dalam rentang normal.

4. Memudahkan proses menelan bagi penderita disfagia

Apakah Anda pernah mendengar istilah disfagia? Disfagia adalah kondisi yang membuat seseorang kesulitan menelan makanan atau minuman karena adanya kerusakan pada otot atau saraf yang berperan dalam proses menelan. Salah satu solusi yang bermanfaat adalah dengan menggunakan tepung maizena. Tepung maizena tidak hanya berkontribusi melalui aspek gizinya, tetapi juga karena kemampuannya menciptakan tekstur kental dalam makanan atau minuman. Tekstur ini akan sangat membantu penderita disfagia dalam mengatasi masalah menelan makanan atau minuman.

Meskipun tepung maizena memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan tubuh, penting untuk membatasi konsumsinya jika kamu menderita diabetes. Pasalnya, tepung ini memiliki indeks glikemik tinggi yang bisa meningkatkan kadar gula dalam darah yang sebaiknya anda hindari.

Resep Makanan yang

Rose Brand Headquarters

Wisma Budi 8th & 9th Floor
Jl. H. R. Rasuna Said Kav C - 6 Jakarta 12940 - Indonesia

www.Rosebrand.co.id

 Tel: (021) 5213383 - Fax (021) 5213313



Menggunakan Tepung Maizena

Terkadang, orang sering bingung tentang perbedaan antara tepung maizena dengan jenis tepung lainnya. Bahkan, ada yang menganggapnya mirip dengan tepung tapioka. Tepung maizena sebenarnya terbuat dari pati jagung dan bisa digunakan untuk menciptakan hidangan lezat.

1. Puff Saji

Bahan-bahan:

- 250 gram tepung terigu protein rendah
- 100 gram mentega
- 50 gram gula halus
- 50 gram tepung maizena
- 1 butir kuning telur
- 1/2 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh vanili bubuk
- Gula halus secukupnya untuk taburan

Cara membuatnya:

1. Campurkan mentega dan gula halus, aduk hingga merata.
2. Masukkan kuning telur, tepung terigu, tepung maizena, garam, dan vanili bubuk ke dalam adonan mentega-gula. Aduk hingga kalis.
3. Ambil adonan sebesar satu sendok teh, bulatkan dan pipihkan.
4. Letakkan adonan di atas loyang yang telah diolesi mentega dan ditaburi tepung tipis-tipis.
5. Panggang dalam oven pada suhu 150 derajat Celcius selama 20-25 menit hingga keemasan.
6. Dinginkan, lalu taburi dengan gula halus sebelum disajikan.

Rose Brand Headquarters

Wisma Budi 8th & 9th Floor
Jl. H. R. Rasuna Said Kav C - 6 Jakarta 12940 - Indonesia

www.Rosebrand.co.id

 Tel: (021) 5213383 - Fax (021) 5213313



2. Cookies

Tepung maizena yang terbuat dari pati jagung juga ideal untuk membuat kukis yang renyah dan lembut, cocok sebagai cemilan santai.

Bahan-bahan:

- 200 gram tepung maizena
- 125 gram margarin
- 2 sachet susu kental manis
- 2 tetes pewarna makanan (warna kuning)

Cara pembuatannya:

1. Campurkan margarin dengan susu kental manis, lalu tambahkan tepung maizena. Aduk dan uleni hingga adonan kalis, kemudian tambahkan pewarna makanan dan uleni kembali hingga benar-benar kalis.
2. Timbang adonan masing-masing seberat 8 gram, lalu bentuk sesuai selera.
3. Panaskan oven hingga 120 derajat Celcius.
4. Tata semua kue di atas permukaan loyang yang telah dialasi dengan baking paper atau diolesi dengan margarin.
5. Panggang kue selama sekitar 25 menit pada suhu 120 derajat Celcius. Setelah matang, angkat dan biarkan mendingin.
6. Setelah kue dingin, simpan dalam toples kedap udara agar tetap renyah dan tahan lama.

Baca juga: [Apa Perbedaan Tepung Beras, Tepung Tapioka, dan Tepung Ketan?](#)

Rose Brand Headquarters

Wisma Budi 8th & 9th Floor
Jl. H. R. Rasuna Said Kav C - 6 Jakarta 12940 - Indonesia

www.Rosebrand.co.id

 **Tel: (021) 5213383 - Fax (021) 5213313**

