

# Kandungan yang ada di Nugget Lele

1

Lele merupakan salah satu hewan yang mempunyai kadar protein yang cukup tinggi dan baik dikonsumsi untuk ibu hamil maupun Anak - anak .

2

Selain protein yang tinggi lele juga mengandung lemak sehat yaitu omega-3 dan omega-6 yang baik untuk Kesehatan jantung dan perkembangan otak.

3

Vitamin dan mineral juga terdapat di ikan lele seperti :

- Vitamin B12 ☒ Penting untuk pembentukan sel darah merah dan fungsi saraf.
- Vitamin D ☒ Mendukung kesehatan tulang dan sistem kekebalan tubuh.
- Fosfor ☒ Berperan dalam pembentukan tulang dan gigi yang kuat.
- Zat Besi ☒ Membantu dalam produksi hemoglobin untuk mencegah anemia.
- Selenium ☒ Berfungsi sebagai antioksidan untuk melawan radikal bebas.

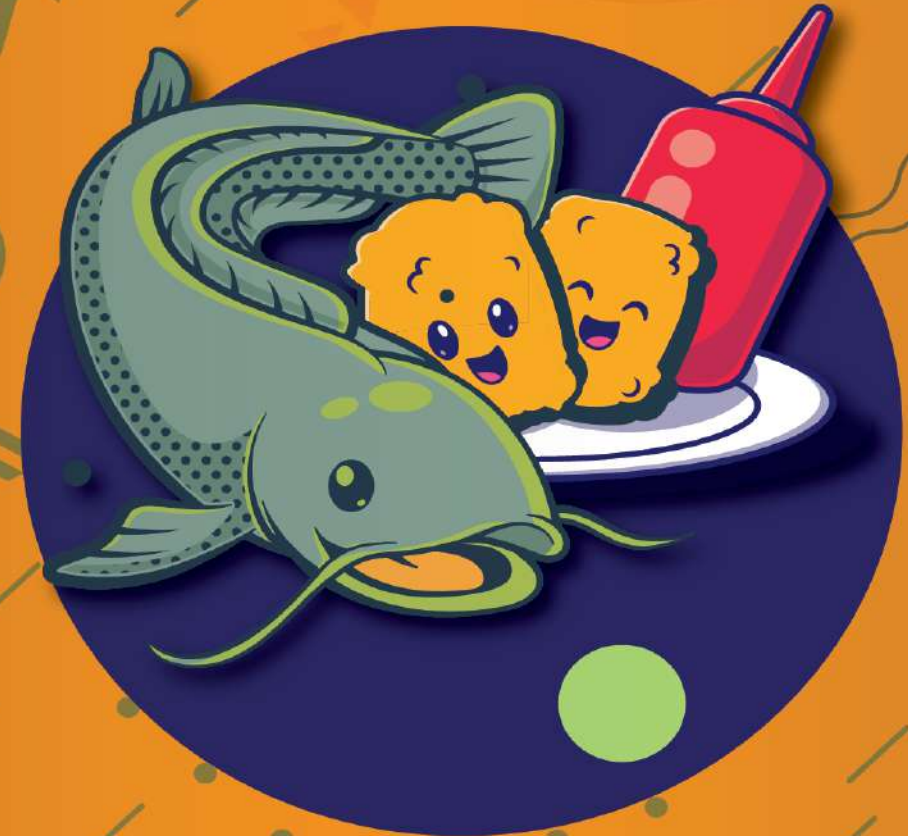
4

Selain ikan lele tepung terigu yang digunakan sebagai bahan campuran juga mengandung karbohidrat sebagai energi tambahan



# NUGGET LELE

ENAK, LEZAT, DAN BERGIZI



PENERBIT:

Moh Makfi Mustofa, Aizan Syalim, Evan Ardiansyah,  
Niswaton Khoiriyah, Nayla Rahma Salsabila, Nanda  
Annisa, Febriyani, Fatimatur Rohmah, Sepfitri Eka  
Susilawati, Sindy Saputri

KKNT 14 Desa Pongkok

# Pendahuluan

Nugget lele merupakan inovasi olahan ikan lele yang kaya protein dan bernutrisi tinggi. Sebagai alternatif pangan, nugget lele menawarkan manfaat kesehatan seperti kandungan Omega-3 dan Omega-6, yang baik untuk perkembangan otak dan kesehatan jantung. Selain itu, lele memiliki tekstur lembut dan rasa gurih alami, menjadikannya pilihan yang lezat untuk semua usia. Dibandingkan dengan nugget berbahan daging ayam atau sapi, nugget lele lebih ekonomis dan mudah didapat, serta dapat menjadi peluang usaha kuliner yang menjanjikan. Dengan pengolahan yang tepat, nugget lele dapat menjadi camilan sehat maupun lauk praktis yang bergizi.



# Bahan & Cara Pembuatan

## Bahan

500 gram Ikan lele (daging lele)  
2 buah Wortel  
4 sendok makan Tepung terigu  
6 sendok makan Tepung tapioca  
100 gram Tepung roti/panir  
2 butir Telur  
6 siung bawang putih  
Garam secukupnya  
Merica secukupnya  
Penyedap rasa secukupnya



## Cara Pembuatan

1

Haluskan daging lele

- Cuci daging lele, kemudian potong kecil-kecil
- Haluskan daging lele menggunakan food processor atau bisa dengan halus

2

2.Membuat adonan nugget

- Campurkan daging lele yang sudah dihaluskan dengan tepung terigu, tepung tapioca, telur, garam, merica, bawang putih bubuk, dan kaldu bubuk (jika digunakan)
- Aduk rata hingga semua bahan tercampur dengan baik, jika adonan terlalu kering, tambahkan sedikit air es hingga adonan bisa dipadatkan

3

3.Membentuk nugget lele

- Ambil sejumlah adonan dan bentuk sesuai ukuran yang diinginkan (sesuai selera)
- Setelah dibentuk, baluri nugget dengan tepung panir hingga seluruh permukaan tertutup

4

4.Menggoreng dan penyajian

- Panaskan minyak dalam wajan dengan api sedang
- Goreng nugget hingga matang sempurna
- Nugget siap disajikan



Sumber protein yang tinggi



Mengandung omega-3 dan omega-6



Mengurangi ketergantungan pada daging



Potensi Usaha