Prolite – Kangkung, *dengan nama ilmiah Ipomoea aquatica*, adalah tumbuhan air yang berasal dari Asia Tenggara.

Tumbuhan yang mudah tumbuh di daerah tropis ini telah menjadi bagian penting dari masakan berbagai negara di Asia.

Kangkung biasanya diolah dengan cara ditumis, direbus, atau dijadikan lalapan. Teksturnya yang lembut dan rasanya yang sedikit pahit membuatnya menjadi pelengkap yang sempurna untuk berbagai hidangan.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit



– Freepik

Meskipun tergolong sebagai sayuran sederhana, si hijau ini menyimpan segudang nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh. Dalam setiap porsinya, kamu akan menemukan:

- Vitamin A, C, dan K
- Mineral berupa Kalium, zat besi, dan kalsium
- Serat
- Antioksidan seperti flavonoid dan beta-karoten

Manfaat Kangkung bagi Kesehatan



– Freepik



Baca Selanjutnya
Anggota DPRD Kota Bekasi Mustofa Minta Pemkot Evaluasi OPD Penghasil