Prolite – Kuaci, siapa sih yang nggak kenal sama camilan renyah satu ini? Rasanya gurih dan bikin ketagihan, sering jadi teman nonton atau sekadar ngemil santai.

Tapi, tahukah kamu kalau kuaci itu sebenarnya berasal dari biji-bijian berbagai jenis tumbuhan? Salah satu yang paling populer dan sering kita nikmati adalah kuaci dari biji bunga matahari.

Kebayang nggak, biji kecil yang sering kita makan ini ternyata berasal dari bunga besar nan cantik, si bunga matahari? Cukup keren, kan? Yuk, kenalan lebih dekat sama si mungil gurih ini!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Asal Mula Kuaci

– Freepik

Penggunaan biji-bijian sebagai makanan sudah ada sejak zaman kuno. Orang-orang Mesir Kuno, misalnya, mengonsumsi biji-bijian sebagai sumber makanan.

Peradaban Maya juga mengenal dan mengolah biji-bijian, termasuk biji labu yang sering dijadikan camilan.

Seiring berjalannya waktu, kebiasaan mengonsumsi biji-bijian menyebar ke seluruh dunia, dan berbagai jenis kuaci mulai populer.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Nutrisi yang Terkandung

Kuaci : Camilan Ringan yang Ternyata Kaya Nutrisi! Wajib Dicoba!

– *Freepik*

Baca Selanjutnya
Susu Ikan untuk Program Makan Gratis, Apa Perbedaan dengan Susu Sapi? Berikut 3 Kandungan Nutrisinya