Prolite – Mentega vs Minyak Goreng, mana yang lebih banyak mengandung lemak, ya?

Siapa sih yang nggak suka masakan lezat dengan rasa gurih yang bikin nagih? Nah, salah satu rahasia di balik masakan enak adalah bahan yang digunakan untuk memasaknya, termasuk mentega dan minyak goreng.

Keduanya sering digunakan untuk menggoreng atau menumis makanan, tapi tahukah kamu mana yang lebih tinggi kandungan lemaknya?

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

Yuk, kita kupas tuntas tentang perbedaan lemak di mentega dan minyak goreng serta bagaimana keduanya bisa berdampak pada kesehatan kita!

Mentega vs Minyak Goreng : Apa Bedanya?

Mentega vs Minyak Goreng – Freepik

Mentega vs Minyak Goreng : Yuk, Cari Tahu Mana yang Lebih Banyak Lemaknya!

Mentega dan minyak goreng punya karakteristik yang beda banget. Mentega berasal dari lemak hewani (biasanya susu sapi), sedangkan minyak goreng berasal dari lemak nabati seperti kelapa sawit, kedelai, atau kanola.

Baca Selanjutnya
Siap Rilis Depth, Yuta NCT Bikin Fans Makin Antusias dengan Debut Solonya!