



香蕉

3 準備和烹調秘訣

- 將熟透的棕色香蕉與燕麥、雞蛋、蜂蜜、肉桂、香草和小蘇打混合，做成美味的香蕉麵包。
- 在花生醬三明治或玉米卷餅中加入香蕉片，快速製成一款香甜小吃。
- 將熟透的香蕉去皮，冷凍後加入冰沙中。冷凍的香蕉為任何一款冰沙增添了甜味和奶油質感。

2 購買與存放

- 在室溫下將香蕉存放在通風良好的地方。
- 要催熟香蕉，可把香蕉放在紙袋裡過一夜。要減緩香蕉的成熟過程，可把香蕉放在冰箱裡。

1 營養成分

- 香蕉富含鉀。鉀有助於肌肉收縮，透過緩解血管緊張來降低血壓。

立即體驗！

掃描二維碼瞭解更多資訊。
(將二維碼插入到連結樹)



美國農業部(USDA) 是均等機會提供者和僱主。本資料由USDA 的補充營養援助計畫(SNAP) 資助。如需瞭解有關SNAP 的更多資訊以及如何申請，請致電832-369-9390。