



Chuối

3 CÁC LỜI KHUYÊN VỀ CHUẨN BỊ THỰC PHẨM VÀ NẤU ĂN

Kết hợp chuối chín quá, chuối nau với yến mạch, trứng, mật ong, quế, vanilla và baking soda để tạo ra bánh mì chuối thơm ngon.

Để có một món ăn nhẹ nhanh chóng, ngọt dịu, hãy thêm các lát chuối vào bánh mì bơ đậu phộng hoặc bánh tortilla.

Bóc vỏ chuối chín quá mức và làm đóng đá để sử dụng trong sinh tố. Chuối đông lạnh thêm vị ngọt và kết cấu béo ngậy cho bất kỳ loại sinh tố nào.

2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

- Cắt trừ chuối ở khu vực thoáng khí ở nhiệt độ phòng.
- Để tăng tốc quá trình chín, hãy đặt chuối vào túi giấy và để qua đêm. Để làm chậm quá trình chín, hãy cho chuối vào tủ lạnh.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Chuối là một nguồn potassium tốt giúp cơ bắp co bóp và hạ huyết áp bằng cách giảm sự căng thẳng mạch máu của chúng ta.

HÃY BẮT ĐẦU!

Scan mã QR để tìm hiểu thêm.



USDA là một chủ lao động và nhà cung cấp bình đẳng về cơ hội. Tài liệu này được Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng SNAP của USDA tài trợ. Để biết thêm thông tin về SNAP và cách để đăng ký, hãy gọi 832 369 9390.