

杏仁

3 準備和烹調秘訣。

- 杏仁可以作為零食或加入到各種菜餚中，包括沙拉、冰沙和烘焙食品。
- 將杏仁放入烤箱、爐盤（放入乾的平底煎鍋中，中火加熱）或微波爐中烤，以使杏仁散發出天然的堅果味。
- 將杏仁與其他堅果、種子和乾果混合，製成美味的自制什錦果仁。

2 購買與存放秘訣

- 選購時，挑選形態完整、大小均勻、沒有裂縫或破洞的杏仁。
- 杏仁應存放在密閉容器中，放置在陰涼乾燥的地方，如食品儲藏室或櫥櫃。

1 營養成分

- 杏仁富含維他命 E，有助於防止低密度脂蛋白（有害）膽固醇的堆積，而低密度脂蛋白膽固醇會增加患心臟病的風險。

立即體驗！ 掃描二維碼瞭解更多資訊。



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。