



# Hạnh nhân

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

- Có thể thưởng thức hạnh nhân như là món ăn nhẹ hoặc thêm vào một loạt các món ăn bao gồm salad, sinh tố và bánh nướng.
- Nướng hạnh nhân trong bếp nướng, bếp ga (trên chảo khô ở lửa vừa), hoặc quay lò vi sóng để đem lại hương vị đậm đà tự nhiên của chúng.
- Trộn lẫn hạnh nhân với các loại hạt, hạt giống ăn được và trái cây sấy khô để tạo ra hỗn hợp hạt và trái cây nhà làm thơm ngon.

## 2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

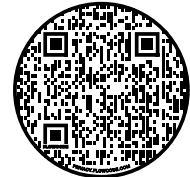
- Khi mua hạnh nhân, hãy tìm những hạt không bị vỡ, đồng đều về kích cỡ và không có vết nứt hoặc lỗ.
- Hạnh nhân nên được cất ở nơi chứa kín khí nằm ở nơi khô ráo, thoáng mát như là kho chứa thực phẩm hoặc tủ.

## 1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG:

- Hạnh nhân có nhiều vitamin E, giúp ngăn chặn tích tụ cholesterol LDL (xấu) làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

# 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.