



蘋果

3 準備和烹調秘訣

- 蘋果可以生吃，也可以煮熟吃。可以將蘋果搗碎成蘋果醬或加入到甜點和沙拉中。
- 把蘋果切成片，蘸上花生醬或您最喜歡的蘸料，即可成為可口的零食。
- 吃蘋果之前，把蘋果徹底洗淨，去除表面的殘留物。

2 購買與存放

- 蘋果可以在室溫下保存數日，在冰箱裡可以保存長達三週。
- 如果切片，把蘋果片放入加了檸檬汁的水裡，防止它們變成棕色。

1 營養成分

- 蘋果富含纖維，有助於保持消化正常，控制血糖，以及降低膽固醇。蘋果還富含維他命C，
- 可以促進牙齦、皮膚和血液的健康。

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。