



Táo

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

- Có thể ăn sống hoặc nấu táo. Táo có thể được đập nát thành sốt táo hoặc thêm vào món tráng miệng cũng như là salad.
- Táo có thể tạo ra một món ăn nhẹ ngon bằng cách thái chúng thành từng miếng và chấm chúng vào bơ đậu phộng hoặc sốt chấm yêu thích của quý vị.
- Trước khi ăn, hãy rửa táo kỹ càng để loại bỏ chất bẩn.

2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

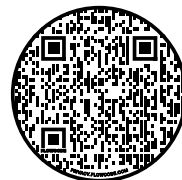
- Có thể để táo ở nhiệt độ phòng trong vài ngày và ở trong tủ lạnh lên tới ba tuần.
- Nếu đã thái lát, hãy cắt trừ táo cùng với nước pha nước ép chanh để ngăn chúng chuyển sang màu nâu.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Táo là một nguồn chất xơ tốt, giúp giữ cho tiêu hóa của quý vị ổn định, kiểm soát đường huyết và hạ cholesterol. Táo cũng là một nguồn vitamin C tuyệt vời giúp hỗ trợ nướu, da và máu khỏe mạnh.

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.