

Atisô

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

Rửa atisô trong nước lạnh và dùng vải mềm để lau sạch bẩn. Cắt khoảng 1/4 inch khỏi cuống, khoảng 1/2 inch khỏi đỉnh của atisô.

Để làm mềm, có thể đun sôi hoặc hấp atisô trong khoảng 20-30 phút.

Có thể ăn atisô khi quý vị có thể dễ dàng rút lá ra khỏi trung tâm của hoa atisô.

2 MUA SẴM VÀ CẤT TRỮ

Tìm hoa atisô có lá màu xanh ô liu dính chặt vào nhau và cảm thấy nặng tay. Quý vị cũng có thể tìm nụ hoa atisô đóng hộp hoặc đông lạnh.

Trong túi nhựa có các lỗ nhỏ, rắc lên atisô một vài giọt nước và cất ở trong tủ lạnh tối đa 1 tuần.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Atisô có hàm lượng vitamin K và potassium (kali) cao. Vitamin K giúp tạo nên sự co bóp cơ bắp mạnh mẽ và potassium giúp cơ thể chúng ta duy trì huyết áp bình thường.

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.