

Măng tây



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

- Có thể đun sôi, hấp, sào, nướng, muối măng tây hoặc ăn lạnh.
- Trước khi nấu, cắt phần cuống của măng tây. Quý vị có thể giữ lại phần cuống để làm súp hoặc nước nấu rau củ.
- Măng tây ngon nhất khi dùng vào đúng mùa, thường bắt đầu vào Tháng Ba và kết thúc vào Tháng Sáu.

2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

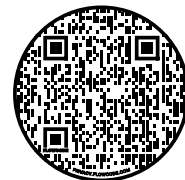
- Chọn măng tây có thân chắc và có ngọn đầy đặn, đóng chận và không bị mất màu. Hãy đảm bảo là không có mùi khó chịu.
- Bọc cuống của phần thân trong khăn giấy ướt và sau đó đặt vào trong túi bóng.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Măng tây là một nguồn vitamin K và folate tuyệt vời! Vitamin K giúp đông máu, điều mà hỗ trợ chúng ta hồi phục các vết cắt và vết thương. Folate giúp cơ thể tạo ra các tế bào mới, đó là lý do tại sao folate rất quan trọng trong khi mang thai.

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.