



# Cải thìa

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

- Có thể hấp cải thìa hoặc dùng trong các món xào cùng với các loại rau củ khác.
- Có thể thêm lá cải thìa vào xà lát, súp hoặc sandwich.
- Có thể ăn sống thân rau cải thìa cùng với bơ đậu phộng hoặc đồ chấm ưa thích của quý vị!

## 2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

- Không rửa cải thìa trước khi dùng.
- Để có độ tươi tối đa, hãy bọc lỏng cải thìa trong giấy bạc rồi cho vào túi bóng có lỗ. Cắt trừ cải thìa trong tủ lạnh tối đa một tuần.

## 1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Cải thìa là một nguồn Vitamin C và Vitamin K tuyệt vời! Vitamin C giữ cho da, răng, xương và sụn của chúng ta khỏe mạnh. Vitamin K đóng vai trò quan trọng trong cách máu đông lại giúp ngăn chặn chảy nhiều máu.

# 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.