



# Gạo Lứt

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

- Rửa gạo lứt chưa nấu trước khi nấu ăn. Hãy đảm bảo rằng quý vị có một chiếc chảo có nắp vừa, kín để nấu gạo trong đó.
- Để đun sôi gạo lứt, cho 1 cốc gạo lứt và 2 cốc nước và đun sôi. Khi bắt đầu sôi, hãy đậy lại bằng nắp kín và để lửa nhỏ trong 30 - 40 phút nếu dùng gạo lứt hạt cỡ vừa hoặc để 40 - 50 phút nếu dùng gạo lứt hạt dài.
- Khi gạo được nấu xong, hãy để nắp đậy và đợi 10 -15 phút rồi xới bằng dĩa.

## 2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẤT TRỮ

- Gạo lứt nấu chín có thể cất trong tủ lạnh trong 4 ngày hoặc trong tủ đông trong 6 tháng. Gạo lứt chưa nấu có hạn sử dụng ngắn hơn gạo trắng và duy trì chất lượng của chúng trong khoảng 6 tháng.
- Khi mua gạo, hãy lưu ý rằng hạt gạo dài có thể là một loại gạo tẻ xộp hơn khi nấu, nhưng quý vị cũng có thể mua gạo lứt hạt vừa.

## 1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG:

- Gạo lứt là một loại ngũ cốc nguyên hạt, chứa chất xơ, giúp quý vị no bụng và có thể hỗ trợ các chức năng tiêu hóa thông thường như là phòng tránh táo bón.

# 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.*