

胡桃南瓜和橡子南瓜

3 準備和烹調秘訣

- 堅硬的外皮不可食用，但在整個南瓜烘烤時可以不削皮。
- 烘烤時，削去外皮，切成兩半。把裡面的籽去掉，將南瓜均勻地切成小塊。在400華氏度的溫度下，和紅糖、肉豆蔻或肉桂一起烤25到30分鐘，或者直至能用叉子輕鬆將其切割，成為一道美味甜點。
- 試著把南瓜搗碎，或者在烘烤後混合成美味的湯底。

2 購買與存放

- 不要挑選有擦傷、皺褶或軟的南瓜。
- 將煮熟的南瓜存放在密封容器中，並將其放入冰箱可保存長達5天。

1 營養成分

- 這兩種南瓜都富含維他命A、維他命C、維他命B6和纖維。維他命A有助於保持良好的視力，而維他命C可以保持皮膚健康並抵抗感染。纖維有助於延長飽腹感，保持正常的血糖水平，幫助消化，防止便秘。

立即體驗！

掃描二維碼瞭解更多資訊。
(將二維碼插入到連結樹)



美國農業部(USDA)是均等機會提供者和僱主。本資料由USDA的補充營養援助計畫(SNAP)資助。如需瞭解有關SNAP的更多資訊以及如何申請，請致電832-369-9390。