

Bí Hồ lô và Bí Dâu

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

- Vỏ ngoài cứng không ăn được nhưng có thể giữ trên quả khi nướng cả quả.
- Để nướng, hãy gọt lớp vỏ bên ngoài và cắt làm đôi. Loại bỏ hạt bên trong và cắt bí thành các miếng nhỏ vừa miệng bằng nhau. Nướng ở 400°F cùng với đường vàng, nhục đậu khấu hoặc quế trong 25 đến 30 phút, hoặc cho đến khi mềm đến độ dùng dĩa được, dành cho món ngọt.
- Thử dầm nát bí hoặc xay sau khi nướng để có một nước dùng súp gốc ngon tuyệt.

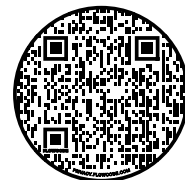
2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

- Tránh chọn bí bị dập, vỏ nhăn hoặc mềm.
- Cắt bí đã nấu trong nơi chứa kín khí và cho vào tủ lạnh được tối đa 5 ngày.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Cả hai loại bí đều là nguồn vitamin A, vitamin C, vitamin B6 và chất xơ tuyệt vời. Vitamin A giúp duy trì thị lực tốt, trong khi vitamin C giúp da khỏe mạnh và chống lại nhiễm trùng. Chất xơ giúp quý vị no lâu hơn, duy trì mức độ đường huyết bình thường, có thể hỗ trợ tiêu hóa, và ngăn 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.