



Bắp cải

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

Loại bỏ các lá bên ngoài bị già hoặc bị hư hại, cắt lá tách khỏi lõi và thái qua bất kỳ phần thân trung tâm nào cứng. Sau đó chặt, cắt sợi, hoặc cắt lát.

Khi nấu bắp cải tím, hãy thêm một ít giấm vào nước để giúp giữ màu tím sặc sỡ.

Hấp trong 4-8 phút, luộc trong vòng 4-6 phút và xào trong 2-4 phút.

2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

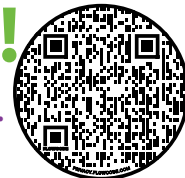
- Bắp cải có lá rời sẽ giữ được trong nhiều ngày ở nơi thoáng mát, tối. Những loại có lá chắc sẽ giữ được còn lâu hơn.
- Bắp cải có nhiều chủng loại khác nhau bao gồm bắp cải xanh, tím, Napa (Châu Á) và Savoy.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Bắp cải là một nguồn vitamin C và vitamin K tuyệt vời. Vitamin C giúp cho da khỏe mạnh, trong khi vitamin K giúp ngăn các vết cắt khỏi chảy máu quá nhiều và xây dựng xương chắc khỏe.

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.