



罐裝豆類

3 準備和烹調秘訣

- 豆類是一種食用方便、低成本的肉類/家禽替代品，在您最喜歡的食譜中可以輕易代替肉類。
- 罐裝過程保留了所有重要的營養成分。「無添加鹽」和「低鈉」是理想的選擇，但普通的產品可以在過濾器中沖洗，減少40%的鈉含量。
- 將您最喜歡的豆子和新鮮的西紅柿、甜椒、玉米和鱷梨混合在一起，加入到米飯、意大利麵、生菜或全麥玉米餅中，烹製一頓健康、令人滿意的飯菜！

2 購買與存放秘訣

- 避免挑選鏽跡嚴重或凹陷的罐頭。
- 選擇「無添加鹽」或「低鈉」產品。

1 營養成分

- 豆類富含蛋白質，而蛋白質是人體許多部位的構建要素，包括骨骼、肌肉、頭髮和皮膚。

立即體驗！ 掃描二維碼瞭解更多資訊。



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。