



## Đậu Đóng hộp

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

- Đậu là món ăn thay thế tiên lợi có chi phí thấp thay cho thịt/gia cầm và có thể dễ dàng thay thế thịt trong các công thức ưa thích của quý vị.
- Quá trình đóng hộp giữ lại tất cả các dinh dưỡng quan trọng. “No Salt Added” (Không Thêm Muối) và “Low Sodium” (ít Sodium) là những lựa chọn hợp lý, tuy nhiên phiên bản bình thường có thể được rửa trong cái rây lọc, làm giảm 40% lượng sodium.
- Trộn các loại đậu ưa thích của quý vị với cà chua, ớt chuông, ngô và bơ (quả)—thêm vào gạo, pasta, xà lách hoặc bánh tortilla nguyên cám để có một bữa ăn lành mạnh, thỏa thích!

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

## 2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẮT TRƯ

- Tránh các hộp bị rỉ nặng hoặc bị lõm sâu.
- Chọn phiên bản “No Salted Added” hoặc “Low Sodium”.

## 1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG:

- Đậu là nguồn đạm tuyệt vời, một chất dinh dưỡng là thành phần cấu tạo nên nhiều bộ phận của cơ thể bao gồm xương, cơ bắp, tóc và da.

## HÃY BẮT ĐẦU!

Scan mã QR để tìm hiểu thêm:

