

罐頭魚

3 準備和烹調秘訣

- 像金槍魚和鮭魚這樣的罐頭魚是完全煮熟的，所以未經烹煮也可安全食用！可以把罐頭魚加到湯、沙拉、砂鍋菜和三明治中，可以熱吃，也可以冷吃。
- 將金槍魚與切碎的蔬菜、芥末和一點蛋黃醬混合，做成美味的金槍魚配料，放在沙拉、餅乾或三明治裡。
- 金槍魚罐頭放在金槍魚麵條砂鍋裡也很好吃，而且很容易做！

2 購買與存放秘訣

- 如可能，選擇水浸金槍魚罐頭，而不是油浸金槍魚罐頭。
- 將未開封的罐頭存放在陰涼、清潔、乾燥的地方。
- 將剩餘的罐頭魚儲存在非金屬製成的密閉容器中並冷藏；開封后3天內食用。

1 營養成分

- 金槍魚罐頭和鮭魚罐頭富含蛋白質和omega-3 脂肪酸。像 EPA 和 DHA 這樣的 Omega-3 脂肪酸對大腦功能、正常生長起著重要作用，並可能降低患心臟病的風險！

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。