

Cá Đóng hộp

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

- Cá đóng hộp, như là cá ngừ và cá hồi, được nấu chín hoàn toàn, vì vậy việc ăn mà không cần nấu là an toàn! Có thể thêm cá vào các món súp, salad, thịt hầm, và sandwich và có thể ăn lạnh hoặc nóng.
- Trộn cá ngừ với rau củ xắt nhỏ, mù tạt và một ít sốt mayo để có một món phủ từ cá ngừ ngon miệng để phủ lên x lát, bánh quy hoặc trong sandwichj.
- Cá ngừ đóng hộp cũng phù hợp với món thịt hầm mì cá ngừ và món này rất dễ làm!

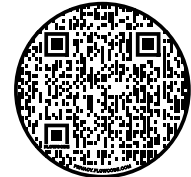
2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

- Nếu có thể, hãy chọn cá ngừ đóng hộp trong nước và đóng hộp trong dầu
- Cắt hộp chưa mở ở nơi khô ráo, thoáng mát, sạch sẽ.
- Cắt chỗ cá đóng hộp còn lại ở nơi chứa đượ che kín không làm bằng kim làm và để lạnh; sử dụng trong vòng 3 ngày kể từ khi mở.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Cá ngừ và cá hồi đóng hộp là những nguồn đạm và axit béo omega 3 tuyệt vời. Axit béo omega 3 như EPA và DHA đóng vai trò quan trọng trong chức năng của não, sự phát triển bình thường và có thể giảm nguy cơ mắc các bệnh tim!

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.