



罐裝蔬菜

3 準備和烹調秘訣

- 普通罐頭都添加了鹽，鈉含量很高，因此建議在過濾器中沖洗蔬菜，這樣可以減少40%的鈉含量。
- 罐頭上的低鈉標籤意味著每份罐頭食品的鈉含量不能超過140毫克。請小心，雙倍的份量也會使鈉含量加倍。

2 購買與存放秘訣

- 選擇「無添加鹽」或「低鈉」產品，但一定要檢查每份食物的鈉含量。
- 為獲得最佳安全保障，請在打開前清潔蓋子。開封後，未使用的部分可以在玻璃/塑料儲存容器中冷藏最多3到4天。

1 營養成分

- 用於罐裝的水果和蔬菜都是在最新鮮的時候採摘的，以確保最佳的風味和營養品質。罐裝食品和新鮮食品、冷凍食品一樣有營養，因為罐頭保存了許多營養成分。

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。