



Cà rốt

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

- Khi chuẩn bị nấu ăn, hãy chà cà rốt dưới nước lạnh. Tia cà rốt bằng cách cắt bớt 1/2 inch ở phần cuối và phần đầu của củ. Dùng dao nhỏ hoặc dụng cụ gọt vỏ, gọt bề mặt bên ngoài của cà rốt.
- Có thể ăn sống hoặc nấu cà rốt. Có thể luộc, nướng lò, nướng trực tiếp, hấp và áp chảo cà rốt.
- Thêm muối, hạt tiêu, dầu ô liu, tỏi và các loại gia vị khác vào cà rốt sống. Sau đó nướng chúng trong lò để có một đĩa phụ để nấu.

2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

- Có thể cắt trữ cà rốt trong tủ lạnh tối đa một tháng. Để tránh bị thối rữa, hãy bọc cà rốt trong khăn giấy và đặt chúng vào một chiếc túi trong tủ lạnh.
- Không rửa cà rốt cho đến khi chuẩn bị nấu.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Vitamin A tốt cho mắt của chúng ta và giúp duy trì thị lực tốt.

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.