



# Súp lơ

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

- Một khi chuẩn bị sử dụng, hãy rửa kỹ súp lơ dưới nước chảy liên tục.
- Súp lơ nấu chín có thể là một món phụ tuyệt vời sau khi được cắt nhỏ, trộn trong dầu ô liu và rau thơm tươi, và nướng trong lò hoặc nồi chiên không dầu.
- Để nấu nhanh súp lơ, hãy đặt trên đĩa an toàn cho lò vi sóng, đổ nước một nửa, quay lò vi sóng ở nhiệt độ cao trong 4 phút và chắt nước.

## 2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ:

- Có thể tìm thấy bông súp lơ ở nhiều kích cỡ, nhưng điều này ảnh hưởng tới chất lượng hoặc vị. Súp lơ trắng thường phổ biến hơn, tuy nhiên, cũng có súp lơ xanh và súp lơ tím.
- Có thể cắt trữ súp lơ sống trong tủ lạnh và sẽ còn tươi từ ba đến năm ngày.

## 1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG:

- Súp lơ giàu vitamin C giúp hỗ trợ hệ miễn dịch của cơ thể và quan trọng đối với sự phát triển và sửa chữa các mô cơ thể.

# 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.