



Su su

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

- Tất cả các bộ phận của su su đều ăn được: phần rễ, ngọn, hạt, quả, hoa và lá.
- Có thể dùng su su trong các công thức nấu ăn lạnh hoặc nóng như là súp; nướng lò hoặc áp chảo với các loại rau củ khác; thêm vào xalát hoặc cũng có thể muối chúng.
- Su su mà có nhiều gai là lông nhỏ ở trên vỏ thì có thể chà nhẹ để loại bỏ chúng.

2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

- Chọn quả su su chắc và có màu xanh lá cây sáng. Những đường kẻ sâu là bình thường, nhưng không được có quá nhiều vết nhăn. Quả su su có thể nhọn hoặc nhiều gai (những lông nhỏ ở trên vỏ quả).
- Nên sử dụng su su xắt nhỏ ngay lập tức vì nó có thể hấp thụ các mùi hương khác trong tủ lạnh.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG:

- Su su là một nguồn vitamin C và folate tuyệt vời! Vitamin C đóng vai trò là một chất chống oxy hóa và có thể giúp phòng ngừa một vài bệnh ung thư cũng như là bệnh tim. Trong khi mang thai, folate rất quan trọng trong sự phát triển não bộ và cột sống của em bé.

Scan mã QR để
tìm hiểu thêm!
HÃY BẮT ĐẦU!



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.