

椰子

3 準備和烹調秘訣

- 用刀或螺絲刀打開：用刀/螺絲刀的尖端刺入三個「孔眼」中最柔軟的一個。試試椰子上不同的孔眼。
- 若用錘子或比椰子更硬的東西打開椰子，請用毛巾包裹椰子，用工具反覆擊打中心，同時轉動椰子直至破裂。
- 您可以單獨喝椰子水，也可以把椰子水加到任何飲料或湯裡。您可以單獨吃椰子的白色果肉，也可以把椰子肉加到任何菜裡。您也可以用多種食譜烹煮或烘烤椰子肉。

2 購買與存放

- 挑選手感比較重的椰子。您可以搖晃椰子來聽聽裡面的液體。確保椰子上沒有黴菌、可見的裂縫或潮濕的地方。
- 您可以買椰子乾，但一定要買不加糖的！

1 營養成分

- 椰子肉富含膳食纖維，有助於排便規律，保持消化系統健康。此外，高鉀含量有助於調節血壓。

立即體驗！

- 掃描二維碼瞭解更多資訊。
- （將二維碼插入到連結樹）



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。