



Dừa

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

- Để mở bằng dao hoặc tua vít: chọn thủng chỗ mềm nhất trong ba "mắt" bằng cách nhấn mũi dao/mũi tua vít vào mắt dừa. Thử với các mắt khác của dừa.
- Để mở bằng búa hoặc bất cứ vật gì cứng hơn dừa, hãy bọc dừa trong khăn tẩm và đập liên tiếp vào chính giữa bằng công cụ trong khi xoay quả cho đến khi quả vỡ.
- Quý vị có thể uống nước dừa không hoặc thêm nước vào bất kỳ đồ uống hoặc món súp này. Quý vị có thể ăn không cùi trắng của dừa hoặc thêm vào bất kỳ món ăn nào. Quý vị có thể nấu hoặc nướng cùi dừa trong nhiều công thức.

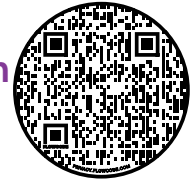
2 MUA SẼM VÀ CẮT TRỪ

- Tìm quả cảm thấy nặng theo kích cỡ. Quý vị có thể lắc dừa để nghe chất lỏng bên trong. Hãy chắc chắn rằng dừa không bị mốc, có vết nứt thấy được hoặc có vị trí bị ướt.
- Quý vị có thể mua dừa khô, nhưng hãy chắc chắn là mua loại không có đường!

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Cùi dừa giàu chất xơ giảm béo, giúp hỗ trợ chuyển động dạ dày bình thường, giữ cho hệ tiêu hóa của quý vị khỏe mạnh. Ngoài ra, hàm lượng potassium (kali) cao giúp điều hòa đường huyết.

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.