

Dầu Ăn



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

- Dầu ăn là chất béo thường là chất lỏng ở nhiệt độ phòng và có nguồn gốc thực vật và một vài có nguồn gốc động vật. Ví dụ về dầu ăn bao gồm dầu bơ, dầu hạt cải, dầu hạt nhỏ, dầu đậu phộng và dầu rau củ. Những loại dầu này có thể được dùng trong nhiều kĩ thuật nấu nướng bao gồm áp chảo, rán, quay và nướng lò. Để rán ngập dầu, rán trong chảo và áp chảo, hãy chọn dầu có điểm bốc khói cao hơn như là dầu hạt cải, dầu đậu phộng hoặc dầu rau củ.
- Để có nước dùng xa lát ngon và đậm đà, hãy trộn 4 thìa tỏi băm, một nhúm hạt tiêu đen xay, 1/2 thìa cà phê muối, 1/4 cốc dầu ô liu nguyên chất tinh khiết, và 1/3 cốc nước ép chanh tươi để dùng với xa lát của quý vị.

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.

2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

- Khi mua dầu ăn, hãy cân nhắc hương vị của dầu. Nếu quý vị muốn thực phẩm của quý vị có vị giống với dầu mà nó được nấu trong đó, hãy chọn dầu có hương vị nồng, như là dầu ô liu. Nếu quý vị muốn một loại dầu có vị nhẹ hơn, hãy chọn dầu hạt cải.
- Dầu nên được cất ở nơi mát mẻ, tối như là kho chứa thực phẩm hoặc tủ. Không bao giờ được để dầu trong tủ lạnh, vì điều này có thể khiến chúng bị hỏng. Dầu được cất ở nơi mát mẻ, tối thì sẽ giữ được tối đa một năm.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG:

- Các loại dầu như là bơ, hạt cải, ô liu và dầu đậu phộng được làm từ chất béo không no đơn nguyên và chất béo không no đa nguyên. Hai loại chất béo này được coi là có lợi vì chúng có thể cải thiện mức độ cholesterol trong máu và hỗ trợ chống viêm.

HÃY BẮT ĐẦU!

Scan mã QR để
tìm hiểu thêm:



832-369-9390.