



Ngô

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

- Có thể dùng ngô riêng cùng với một chút gia vị hoặc thêm ngô vào các loại súp và salad.
- Để luộc ngô tươi, trước tiên hãy bóc vỏ và râu ngô. Cho vào nước sôi và nấu trong khoảng 5 đến 10 phút.
- Để nướng ngô tươi, hãy tách vỏ khỏi ngô, nhưng hãy để ngô còn gắn với cuống. Loại bỏ râu ngô. Hãy phủ lên ngô một ít dầu ô liu và đặt vỏ lên lại bắp ngô. Bọc giấy bạc để giữ kín. Nướng ở lửa vừa trong khoảng 15 phút.

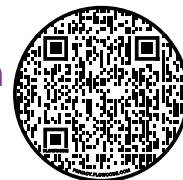
2 MUA SẴM VÀ CẮT TRƯ

- Chọn ngô có vỏ xanh, dính chặt. Râu ngô nên có màu vàng nhạt và bóng.
- Giữ nguyên vỏ ở trên bắp ngô và cắt trấu trong tủ lạnh. Ngô sẽ còn tươi trong khoảng 5-7 ngày trong tủ lạnh trước khi cần được nấu.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Ngô là một loại rau củ giàu tinh bột mà có nhiều chất xơ giúp quý vị no lâu hơn, duy trì mức độ đường huyết bình thường, có thể hỗ trợ tiêu hóa, và phòng ngừa táo bón.

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.