



Dưa chuột

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

- Gọt dưa chuột được bọc sáp trước khi ăn, quả không bọc sáp thì chỉ cần lau nhẹ.
- Cũng có thể dùng dưa chuột trong súp lạnh, sốt salsa và có thể muối dưa.
- Thái dưa chuột ngay trước khi ăn hoặc cắt các lát dưa chuột vào trong túi bóng đóng kín hoặc vật chứa kín khí để dễ dàng ăn nhẹ.

2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

- Chọn dưa chuột quả chắc, màu xanh lá tối, không có nếp nhăn hoặc chỗ bị mềm.
- Cắt dưa chuột ở trong túi bóng đặt ở ngăn nằm phía ngoài của tủ lạnh.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Dưa chuột chứa kali và vitamin C. Kali giúp điều hòa cân bằng chất lỏng, điều này giúp giữ cho quý vị được cấp nước, và vitamin C hỗ trợ một hệ miễn dịch mạnh mẽ.

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.