



Đậu Sấy khô

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

- Đậu là một thực phẩm thay thế có chi phí thấp tuyệt vời cho thịt gia súc và gia cầm, và có thể dễ dàng thay thế trong các món súp và món thịt hầm mà cần đến thịt.
- Để nấu dễ hơn, hãy ngâm đậu trong nước qua đêm. Chỉ cần cho đậu vào bát, ngâm trong vài inch nước và để chúng ở nhiệt độ phòng qua đêm. Hãy chắt nước thừa vào ngày tiếp theo và nấu theo mong muốn. Nếu quý vị quên ngâm đậu qua đêm, hãy thử nấu đậu ở trong nồi ninh ở nhiệt độ thấp vào ban ngày trong vài inch nước. Nấu một lượng lớn trong một lần và đông lạnh phần còn lại cho các bữa ăn trong tương lai.

2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

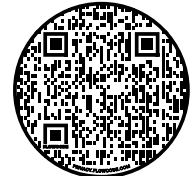
- Hãy tìm các hạt đậu có màu sáng và giống nhau về kích thước và hình dáng. Tránh mua đậu có đóng gói bị hư hại hoặc bị mở.
- Cho đậu vào nơi chứa kín khí hoặc lọ thủy tinh. Có thể cắt trừ đậu ở nơi khô ráo, mát, tối đa 1 năm.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Đậu giàu chất xơ. Một chế độ ăn uống giàu chất xơ giúp quý vị cảm thấy no lâu hơn và ngăn lượng 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.