



## 2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

- Tìm quả cỡ nhỏ hoặc vừa mà thấy nặng đối với kích cỡ của chúng. Tránh quả có nếp nhăn, bị dập hoặc vỏ bị nứt.
- Để có hạn sử dụng tốt nhất, hãy cất trong tủ lạnh tối đa một tuần và rửa ngay trước khi dùng.

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

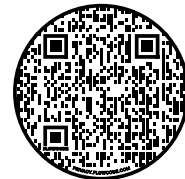
- Để tránh bị đổi màu, hãy cắt ngay trước khi nấu.
- Nướng cả quả cà tím bằng cách chọc nhiều lỗ bằng đĩa và nướng ở 400°F trong 30 đến 40 phút.
- Thêm cà tím cắt thành khối vào món xào, hoặc các món súp. Cà tím thái lát nướng có thể dùng làm món thay thế cho mì trong lasagna hoặc làm món thay thế cho thịt gà để làm thành món phô mai Parmesan cà tím.

## 1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Cà tím giàu vitamin B, potassium và chất xơ. Vitamin B giúp chuyển hóa thực phẩm thành năng lượng trong cơ thể và quan trọng để cơ thể bào máu và tế bào thần kinh khỏe mạnh. Potassium là khoáng chất quan trọng đóng vai trò quan trọng trong việc cân bằng chất lỏng trong các tế bào của cơ thể. Chất xơ giúp hoạt động tiêu hóa của quý vị bình thường, điều khiển đường huyết và hạ cholesterol.

**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.