

冷凍蛋替代品



3 準備和烹調秘訣

- 1/4 杯雞蛋替代品等於一個雞蛋。
- 雞蛋替代品類似於雞蛋，必須煮至完全凝固。如果在一道菜中使用雞蛋替代品，則煮至華氏 160 度。
- 雞蛋替代品可以製成炒蛋或煎蛋卷、放入砂鍋菜中，或加入到烘焙食品。

2 購買與存放秘訣

- 冷凍蛋製品可以保存長達一年。將冷凍蛋替代品放入冰箱或流動的冷水中解凍。一旦產品解凍，不要重新冷凍。
- 購買有 USDA 檢驗標誌的產品，並確保容器嚴實密封，沒有解凍的跡象。

1 營養成分

- 冷凍蛋替代品富含蛋白質和鐵。

立即體驗！

掃描二維碼瞭解更多資訊。
(將二維碼插入到連結樹)



美國農業部 (USDA) 是均等機會提供者和僱主。本資料由 USDA 的補充營養援助計畫 (SNAP) 資助。如需瞭解有關 SNAP 的更多資訊以及如何申請，請致電 832-369-9390。