

Món Thay thế Trứng Đông lạnh



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

- 1/4 cốc món thay thế trứng thì bằng một quả trứng.
- Món thay thế trứng, tương tự như trứng, phải được nấu cho đến khi chắc lại. Nếu sử dụng món thay thế trứng trong một món ăn, hãy nấu đến 160 độ F.
- Món thay thế trứng có thể ăn như trứng bác, trứng tráng, trong món thịt hầm hoặc thêm vào các món bánh nướng.

2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẮT TR

- Quý vị có thể cắt trữ sản phẩm trứng đông lạnh tối đa một năm. Rửa đông món thay thế trứng đông lạnh trong tủ lạnh hoặc để dưới nước lạnh chảy liên tục. Không làm đông lại sản phẩm sau khi đã rửa đông.
- Mua sản phẩm có dấu kiểm tra của USDA và đảm bảo vật chứa còn được đóng chặt, không có dấu hiệu rửa đông.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Các sản phẩm thay thế trứng đông lạnh là những nguồn protein và sắt tốt.

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.