



Cải Rổ (Gai Lan)

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

- Có thể cắt cuống và chuẩn bị riêng với phần lá. Cuống có thể dày hơn và tốn thời gian hơn để làm mềm.
- Thường thức Cải rổ sống hoặc nấu chín. Cắt thân thành những miếng mỏng dài hoặc cắt nhỏ.
- Hãy thử luộc các miếng Cải rổ trước khi cho vào xào. Nướng trong lò cũng là một cách ngon tuyệt để chuẩn bị Cải rổ.

2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

- Cuống có thể có nụ nhỏ và hoa màu trắng hoặc vàng. Tránh rau có nhiều hoa già, đã nở hết. Cũng nên tránh Cải rổ có cuống mềm.
- Cắt rau Cải rổ chưa rửa vào túi không đóng kín trong tủ lạnh tối đa 3 ngày.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Cải rổ là một nguồn vitamin B6 và mangan (mangan) tuyệt vời! Vitamin B6 giúp cơ thể chúng ta sản xuất insulin và chống lại nhiễm trùng. Manganese giúp giữ cho hệ thần kinh của chúng ta khỏe mạnh và giúp cơ thể chúng ta điều hòa 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.