

Tỏi

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

- Có thể nạo, thái, băm hoặc dùng cả tép tỏi.
- Tỏi có thể dùng để tạo hương vị cho nhiều món ăn như súp gà, mì ống, các món xào hoặc thịt hầm.
- Sử dụng tỏi sống trong các món sốt phủ như là hummus hoặc guacamole.

2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

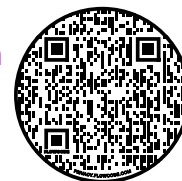
- Nên cắt trữ tỏi ở nơi mát mẻ, tối và không nên được làm lạnh.
- Sau khi củ tách ra, tốt nhất nên sử dụng trong 7-10 ngày. Một củ tỏi không tách củ có thể để trong nhiều tháng.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Tỏi giàu mangan và selen! Mangan giúp giữ cho xương khớp và hệ thần kinh của chúng ta khỏe mạnh. Selen có các tính chất chống oxy hóa và có thể tăng cường hệ miễn dịch của chúng ta.

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.