Gừng

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

- Để loại bỏ vỏ gừng, hãy dùng mặt sau của thìa, dao sắc hoặc dụng cụ gọt vỏ. Cắt khúc, thái, nạo hoặc băm gừng tùy theo ý thích của quý vị.
- Thêm gừng vào lúc kết thúc thời gian nấu của quý vị để duy trì độ tươi và vị.
- Gừng là một gia vị tuyệt vời trong các món xào, trà và bánh nướng.

2 MUA SẮM VÀ CẤT TRỮ

- Hãy chọn gừng có mùi hăng và nồng. Gừng chất lượng sẽ có mùi cay hoặc thoang thoảng hương cam quýt.
- Có thể đông lạnh gừng không gọt vỏ tối đa 6 tháng

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Gừng chứa kali và magiê. Kali giúp kiểm soát huyết áp và bảo vệ khỏi chứng mất cơ bắp. Magiê đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì xương khớp khỏe mạnh và trái tim khỏe mạnh. Gừng cũng có thể giúp giảm đau bụng và buồn nôn.

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.