



火雞絞肉

3 準備和烹調秘訣

- 在任何食譜中，火雞可以用作其他碎肉的替代品。
- 像烹調碎牛肉一樣烹飪火雞絞肉，或用平底鍋將其煎上色。
- 在爐灶上烹調時，用小火到中火，以防止肉變乾或燒焦。烹調火雞絞肉時，確保內部溫度達到 165°F。

2 購買與存放秘訣

- 為確保您選擇對心臟健康的火雞絞肉，請選擇 85% 或更高的瘦肉率。
- 務必冷藏火雞絞肉。火雞絞肉通常在冰箱中可存放 1 到 2 天，如果冷凍則可存放 3 到 4 個月。

1 營養成分

- 火雞絞肉富含瘦肉蛋白質，也就是說它的飽和脂肪含量非常低。相比碎牛肉，它更有益於心臟健康。

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。