



## Gà Tây Xay

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

- Gà tây có thể dùng làm món thay thế cho các loại thịt xay khác trong bất kỳ công thức nào.
- Nấu thịt gà tây xay như cách quý vị nấu thịt bò xay, hoặc nấu chín thịt sang màu nâu trong chảo.
- Dùng lửa nhỏ cho tới vừa khi nấu trên bếp để ngăn thịt không bị khô hoặc cháy. Luôn nấu thịt gà tây xay tới nhiệt độ trong là 165°F.

## 2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

- Để đảm bảo quý vị đang chọn thịt gà tây xay lành mạnh cho tim, hãy chọn thịt 85% là nạc hoặc cao hơn.
- Luôn cắt thịt gà tây xay trong tủ lạnh. Thịt thường giữ được 1-2 ngày trong tủ lạnh, hoặc 3-4 tháng nếu đông lạnh.

## 1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Thịt gà tây xay là một nguồn đạm nạc tuyệt vời, có nghĩa là nó có rất ít chất béo bão hòa. Điều này khiến nó là lựa chọn lành mạnh cho tim hơn là thịt bò xay.

**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.