



# 綠葉蔬菜

## 3 準備和烹調秘訣

- 綠葉蔬菜包括羽衣甘藍、菠菜、生菜、瑞士甜菜、芥藍和甜菜葉等。
- 在食用或烹調之前，用冷水徹底清洗綠葉蔬菜，去除土壤和碎屑。
- 在三明治和沙拉中加入菠菜或芝麻菜等深綠色蔬菜。

## 2 購買與存放

- 將未清洗的綠葉蔬菜裝入密封袋中，再放入冰箱存放 4 到 5 天。
- 避免購買看起來枯萎或變色（黃色或棕色）的綠葉蔬菜。

## 1 營養成分

- 綠葉蔬菜含有鈣、鐵和葉酸等礦物質，這些都是對胎兒神經系統正常發育所必需的營養素。

## 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。