



Rau Xanh

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

- Rau xanh bao gồm các loại thực phẩm như là cải xoăn, rau bina, rau diếp, cải Thụy sĩ, cải rổ và lá củ dền.
- Trước khi ăn hoặc nấu, hãy rửa kỹ rau xanh trong nước lạnh để loại bỏ đất và mảnh vụn.
- Thêm rau xanh có màu tối như là rau bina hoặc xà lách rocket vào sandwich hoặc xa lát.

2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

- Cắt trữ rau xanh chưa rửa ở trong túi đóng kín trong tủ lạnh tối đa 4-5 ngày.
- Tránh mua rau xanh nhìn như bị héo hoặc đổi màu (vàng hoặc nâu)

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Rau xanh chứa các loại khoáng chất như là canxi, sắt và folate, một chất dinh dưỡng quan trọng đối với sự phát triển bình thường của hệ thần kinh ở em bé.

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.