



# 小扁豆

## 3 準備和烹調秘訣

- 小扁豆非常適合做湯、沙拉，也可以作為食譜中低成本的肉類替代品。
- 在煮小扁豆前用清水將其洗淨，以去除灰塵或碎屑。
- 在爐灶上烹調，並加入 3 杯水或高湯以及 1 杯乾小扁豆。煮沸時，蓋上蓋子，轉小火煮至變軟。煮熟後務必要加鹽調味 - 如果之前加了鹽，小扁豆會變硬。

## 2 購買與存放秘訣

- 小扁豆有乾製或罐裝兩種。若使用的是罐裝小扁豆，請用清水洗淨，以減少鈉含量。
- 乾燥、未烹調的小扁豆可裝入密封容器中，在陰涼、乾燥的地方存放最多 3 年。烹調過的小扁豆可裝入密封容器中冷藏最多一週；冷凍最多六個月。

## 1 營養成分

- 小扁豆富含葉酸，而葉酸是一種維他命 B 群，有助於形成紅血球，預防貧血。

# 立即體驗!

掃描二維碼瞭解更多資訊。



美國農業部 (USDA) 是均等機會提供者和僱主。本材料由 USDA 營養補充援助計畫 (SNAP) 資助。有關 SNAP 以及如何申請的更多資訊，請撥打電話 832-369-9390。