



# Đậu lăng

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

- Đậu lăng dùng tốt trong các món súp, xa lát và được dùng như món thay thế thịt có chi phí thấp trong các công thức.
- Rửa đậu bằng nước sạch trước khi luộc để loại bỏ bụi hoặc mảnh vụn.
- Nấu trên bếp, dùng 3 cốc nước hoặc nước dùng với 1 cốc đậu lăng khô. Đun sôi, đậy chặt lại, giảm lửa và ninh cho đến khi đậu mềm. Hãy nêm bằng muối sau khi nấu nếu cho muối vào trước, đậu sẽ trở nên cứng.

## 2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẤT TRỮ

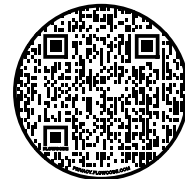
- Có đậu lăng sấy khô hoặc đóng chai. Nếu dùng đậu lăng đóng hộp, hãy rửa chúng dưới nước sạch để giảm hàm lượng sodium.
- Có thể cất trữ đậu lăng khô, chưa nấu trong vật chứa kín khí đóng kín đặt ở nơi mát mẻ, khô ráo và tối đa 3 năm. Đậu lăng nấu chín có thể cho vào tủ lạnh tối đa một tuần hoặc đông lạnh tối đa sáu tháng trong vật chứa kín khí được đóng kín.

## 1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Đậu lăng là một nguồn folate tuyệt vời, một vitamin B hỗ trợ hình thành hồng cầu, phòng ngừa thiếu máu.

**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.