



Hành tây

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

- Có thể thái hành tây, cắt khúc hoặc xắt nhỏ tùy theo mục đích sử dụng hoặc công thức.
- Hành tây ăn sống ngon nhất là hành tây tím, trắng hoặc hành tây ngọt. Những loại hành tây này phù hợp với sandwich, xa lát và sốt chấm.
- Hành tây vàng và hành tằm nước lò, om hoặc nấu chín là ngon nhất.

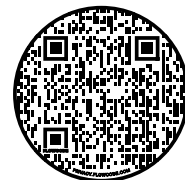
2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

- Chọn củ hành chắc, khô, không bị hư hại không có rễ mọc ở trên đỉnh. Củ không nên có bất kỳ đốm đen hoặc chỗ mềm nào.
- Cắt trữ ở nơi mát mẻ, khô ráo. Không để hành tây chứa cắt ở trong vật chứa kín khí, các loại túi hoặc cắt trong tủ lạnh.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Trong hành tây có chất chống oxy hóa gọi là flavonoid, giúp chống lại hư hại đối với tế bào của chúng ta.

HÃY BẮT ĐẦU! Quét 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.