



Cam

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

- Có thể dễ dàng đem theo và ăn cam bất cứ nơi nào quý vị đi; rửa dưới nước chảy liên tục để loại bỏ đất và thuốc trừ sâu, bóc vỏ và sẵn sàng để ăn quả.
- Có thể làm nước ép cam tươi bằng cách dùng tay vắt nước ép ra, sử dụng dụng cụ vắt nước ép hoặc dùng máy xay.
- Cạo vỏ để thêm hương vị vào các công thức.

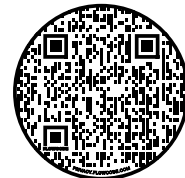
2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

- Chọn quả có màu sáng, chắc tay và không có nếp nhăn trên vỏ.
- Có thể để cam ở nhiệt độ phòng trong một tuần và cho vào tủ lạnh tối đa hai tuần. Giữ cam tránh xa khỏi hơi ẩm quá mức vì chúng có thể bị mốc dễ dàng.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Cam giàu vitamin C. Vitamin C tốt cho da để giữ da khỏe mạnh, sáng bóng, láng mịn và mềm mại.

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.