



義大利麵

3 準備和烹調秘訣

- 每煮 1 磅義大利麵需要 4-6 夸脫的水。注意不要讓義大利麵黏在兩邊！
- 加入幾湯匙鹽，繼續輕輕攪拌。
- 在烹調過程中，品嚐義大利麵，確定義大利麵是否「有嚼勁」。Al dente 的意思就是咬起來會比較硬。

2 購買與存放秘訣

- 煮熟的義大利麵在冰箱裡可以存放 3 個月，在冷凍櫃裡可以存放 2 個月。
- 未煮熟的義大利麵可在食品儲藏室中存放長達 1 年。

1 營養成分：

- 白色義大利麵是一種精製穀物產品，其中大量的纖維和營養成分已被去除。仍然有很多方法可以讓其成為營養豐富的食物！可在義大利麵中加入一種蛋白質，也可以加入新鮮的調味料和香草，還可以加入蔬菜以獲得纖維來源。

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。本資料由 USDA 的補充營養援助計畫 (SNAP) 資助。如需瞭解有關 SNAP 的更多資訊以及如何申請，請致電 832-369-9390。