



Mì ống

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

- Đun sôi 4-6 quart nước với mỗi 1 pound mì ống. Quý vị không muốn mì ống dính vào các mặt nồi nấu!
- Cho một vài thìa cà phê muối và tiếp tục khuấy nhẹ.
- Thử mì ống khi nấu được nửa quá trình để xác định xem mì đã "al dente" chưa. Al dente nghĩa là vừa chín tới.

2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẤT TRỮ

- Mì ống nấu chín có thể cất trong tủ lạnh trong 3 tháng và 2 tháng trong tủ đông.
- Mì ống chưa nấu có thể để được trong kho thực phẩm tối đa 1 năm.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Mì ống trắng là sản phẩm ngũ cốc được chế biến mà nhiều chất xơ và chất dinh dưỡng bị loại bỏ. Có nhiều cách quý vị có thể biến loại thực phẩm này thành một món ăn đầy dinh dưỡng! Quý vị có thể thêm một loại đạm theo ý thích vào mì ống, quý vị có thể thêm gia vị, rau thơm tươi và quý vị có thể thêm rau củ vào để có nguồn chất xơ của quý vị.

HÃY BẮT ĐẦU!

Scan mã QR để tìm hiểu thêm.

