

Dứa



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

- Có thể dùng dứa tươi, nấu, ép nước hoặc u.
- Trước tiên, hãy rửa quả dứa; Cắt vỏ ra khỏi các mặt, cắt từ trên xuống. Đặt dứa đã gọt vỏ nằm ngang và cắt các miếng dứa dày khoảng 3/4" inch.
- Dứa có vị ngon mà không cần thêm thứ gì hoặc quý vị có thể thêm đồ ăn phụ như là sữa chua ít béo. Quý vị cũng có thể dùng dứa như là một sự bổ sung cho món thịt ưa thích của quý vị

2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

- Hãy ngửi dứa. Quả phải có mùi ngọt và tươi. Một quả dứa tốt thường có màu vàng ở dưới đáy. Quả nên cầm chắc tay. Hãy kiểm tra phần lá. Rút một trong những chiếc lá ở giữa ra. Nếu lá tách ra một cách dễ dàng, thì quý vị có thể chọn quả đó.
- Một quả dứa chín hoàn toàn có thể bị dập hoặc nhanh chóng bị thối rữa. Nếu để ở nhiệt độ phòng, nên dùng quả trong vòng hai ngày và nếu được cho vào tủ lạnh, hạn sử dụng được kéo dài tới 5-7 ngày.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Dứa có nhiều Mangan. Mangan giúp cơ thể hình thành các mô nối, xương, các tác nhân gây đông máu. Mangan cũng cần thiết cho chức năng não và thần kinh bình thường.

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.