



麵條南瓜

3 準備和烹調秘訣

- 麵條南瓜很難切。將未切的南瓜放入微波爐加熱 2 分鐘，便於刀切。
- 麵條南瓜可以整體或切成兩半放在烤箱、電鍋、微波爐中進行烹調，也可用沸水煮熟。
- 如果要烹調整個南瓜，請用叉子在南瓜的外面戳幾下，好讓內部煮熟。

2 購買與存放秘訣

- 未烹調的麵條南瓜可以在室溫下存放。
- 切好南瓜後，用保鮮膜包裹或存放在密封容器中進行冷藏。烹調後，麵條南瓜就能很好地冷凍。將烹調好的南瓜裝入冷凍安全袋或容器中，然後密封並冷凍。再次使用前部分解凍，然後進行蒸煮。

1 營養成分

- 麵條南瓜富含鉀，有助於維持健康的血壓。

立即體驗！

掃描二維碼瞭解更多資訊。
(將二維碼插入到連結樹)



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。