



# Bí đỏ Mì sợi

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

- Có thể khó để cắt bí đỏ sợi mì. Cho bí chưa cắt vào lò vi sóng trong 2 phút để cắt dễ hơn.
- Có thể nấu cả quả hoặc nấu một nửa trong lò nướng, nồi nấu chậm, lò vi sóng hoặc nước sôi.
- Nếu nấu cả quả, hãy dùng đĩa để chọc thủng phần bên ngoài của bí nhiều lần để dễ nấu chín bên trong.

## 2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

- Bí đỏ sợi mì chưa nấu có thể để ở nhiệt độ phòng.
- Sau khi cắt, hãy bọc bằng giấy bóng hoặc để ở trong vật chứa kín khí và cho vào tủ lạnh. Sau khi nấu chín, bí đông lạnh nhanh. Cho bí đã nấu vào trong túi hoặc vật chứa an toàn trong tủ đông rồi đóng lại và đông lạnh. Rã đông một phần trước khi dùng lại rồi hấp.

## 1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Bí đỏ sợi là một nguồn kali tuyệt vời giúp duy trì huyết áp lành mạnh.

**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.*