

# 番薯

## 3 準備和烹調秘訣

- 番薯可以整個、切片、去皮/不去皮、切塊、微波爐烹調，也可用水煮。
- 烤番薯時，用叉子戳幾下番薯，然後在 400° F 的烤箱中烤。
- 在番薯泥中加入一些切碎的堅果和肉桂，即可製成一道美味的甜點。

## 2 購買與存放

- 選擇結實、表皮光滑、沒有擦傷或裂紋的番薯。
- 番薯最好在未包裝的情況下存放在陰涼乾燥的地方 3 到 5 週。

## 1 營養成分

- 番薯富含維他命 A 和維他命 C。維他命 A 能幫助我們保持眼睛健康，增強免疫系統。維他命 C 對細胞的生長和修復很重要，幫助我們的身體快速癒合。

## 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。