



# Khoai Lang

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

- Có thể nấu cả củ khoai lang, cắt lát, gọt vỏ/không gọt, cắt khối, quay lò vi sóng hoặc luộc trong nước.
- Để nướng khoai lang, chọc củ bằng dĩa và nướng trong lò ở 400° F.
- Thêm một vài loại hạt xắt nhỏ và quế vào khoai lang nghiền của quý vị để có một món tráng miệng ngon miệng.

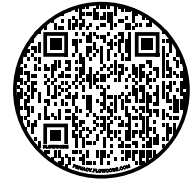
## 2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỮ

- Tìm khoai chắc mà có vỏ nhẵn và không bị dập hoặc nứt.
- Khoai lang bảo quản tốt nhất khi không bọc gì, đặt ở nơi mát mẻ, khô ráo, tối để sử dụng trong vòng 3-5 tuần.

## 1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Khoai lang là một nguồn vitamin A và vitamin C tuyệt vời. Vitamin A giữ cho mắt của chúng ta khỏe mạnh và hệ miễn dịch của chúng ta mạnh mẽ. Vitamin C quan trọng với sự phát triển và sửa chữa tế bào, giúp cơ thể của chúng ta nhanh chóng hồi phục.

**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.