

Hạt óc chó



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

- Nướng hạt óc chó làm tiết ra dầu tự nhiên và cải thiện hương vị của chúng. Hạt óc chó nướng có thể nướng ở trong lò hoặc trên bếp nhưng hãy cẩn thận để không làm cháy.
- Có thể dùng hạt óc chó thay cho các loại hạt hoặc nguyên liệu khác trong các công thức nấu ăn. Cũng có thể dùng chúng thay cho thịt trong các món chay như là thịt viên từ hạt óc chó hoặc taco hạt óc chó.
- Có thể dùng hạt óc chó để thêm kết cấu và hương vị cho salad, các món từ ngũ cốc, bánh muffin và các món bánh nướng khác. Hạt óc chó xắt nhỏ cũng có thể dùng là đồ phủ lên trên cho bánh kem hoặc những món tráng miệng khác.

2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

- Khi mua hạt óc chó, hãy tìm hạt tươi, còn nguyên, hạt không nên bị nứt, có lỗ hoặc có các hư hại khác. Hạt cũng nên nặng so với kích cỡ của chúng.
- Cắt hạt óc chó đúng cách để giữ độ tươi. Có thể cắt hạt óc chó ở trong vật chứa kín khí để trong tủ lạnh hoặc tủ đông để ngăn chúng không bị ôi. Hạt óc chó có thể để được tới 6 tháng trong tủ lạnh và lên tới một năm trong tủ đông.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Hạt óc chó giàu phốt pho và magiê, những chất dinh dưỡng giúp duy trì xương chắc khỏe, điều hòa huyết áp và tăng cường hệ miễn dịch.

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.