

Dưa hấu

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

- Mặc dù dưa hấu thường được ăn tươi, cũng có thể dùng chúng đông lạnh, làm thành nước ép hoặc thêm vào sinh tố.
- Để làm một cốc sinh tố dưa hấu, hãy cho những miếng nhỏ vào máy xay cùng với nguyên liệu mà quý vị chọn rồi xay cho đến khi nhuyễn.
- Cũng có thể nướng dưa hấu, cho vào salad và có thể muối vỏ quả.

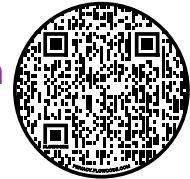
2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

- Dưa hấu nên nặng so với kích thước của quả và vết cho thấy vị trí mà dưa hấu từng nằm trên mặt đất nên có màu vàng bơ.
- Cắt trừ dưa hấu ở trong vật chứa kín khí tối đa một tuần để trong tủ lạnh. Nếu vẫn còn vỏ, hãy bọc quả bằng giấy bóng và để trong tủ lạnh trong 7 đến 10 ngày.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Dưa hấu được cấu tạo từ gần 92% là nước, biến quả thành một nguồn cấp nước tuyệt vời.

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.