



全麥麵包

3 準備和烹調秘訣

- 全麥麵包可以用來製作吐司、三明治等。
- 選擇您購買的所有全麥麵包產品，比如貝果、麵包捲、格子鬆餅和玉米餅。
- 您也可以用在製作肉餅、肉丸和麵包屑雞肉等菜餚時使用全麥麵包。

2 購買與存放秘訣

- 在商店找標有「100% 全麥」或「100% 全穀」的麵包。如果您不確定，請查看成分表；第一種成分應該是「全麥麵粉」，而不是「小麥麵粉」或者「強化麵粉」。
- 麵包在室溫下可以存放 5 到 7 天。如果您大量購買全麥麵包，則可以將其放入一個結實的冷凍袋中進行冷凍。不過，最好不要冷藏麵包，否則可能會導致麵包變乾。
- 如果發現麵包發霉，請丟掉整個麵包

1 營養成分:

- 全麥麵包富含膳食纖維、多種維他命 B 群和礦物質。維他命 B 群幫助身體將食物轉化為能量。

立即體驗!

掃描二維碼瞭解更多資訊。:



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。