



Bánh Mì Nguyên Cám

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

- Có thể dùng bánh mì nguyên cám để làm bánh nướng, sandwich và nhiều món khác.
- Chọn phiên bản nguyên cám của tất cả các sản phẩm bánh mì mà quý vị mua, như là bánh vòng, bánh mì nhỏ, bánh quế và tortilla.
- Quý vị cũng có thể dùng bánh mì nguyên cám trong các công thức như là bánh thịt xay, thịt viên và thịt gà chiên vụn bánh mì.

2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẮT TR

- Tại cửa hàng, hãy tìm bánh mì có nhãn “100% Whole Wheat” (100% Nguyên Hạt) hoặc “100% Nguyên Cám”. Nếu quý vị không chắc chắn, hãy xem danh sách nguyên liệu; thành phần đầu tiên nên là “whole wheat flour” (bột mì nguyên cám) mà không phải là “wheat flour” (bột mì) hoặc “enriched wheat flour” (bột mì bổ sung dinh dưỡng).
- Bánh mì sẽ để được 5-7 ngày ở nhiệt độ phòng. Nếu quý vị mua bánh mì nguyên cám với số lượng lớn, quý vị có thể làm đông lạnh bằng cách cho bánh vào túi đông lạnh cỡ lớn. Tuy nhiên, không nên cho bánh mì vào tủ lạnh vì điều này có thể khiến bánh bị khô.
- Nếu quý vị tìm thấy mốc trên bánh mì của quý vị, hãy vứt cả ổ bánh đi.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Bánh mì nguyên cám là một nguồn chất xơ, nhiều loại vitamin B và các khoáng chất. Vitamin B giúp cơ thể chuyển hóa thức ăn thành năng lượng.

HÃY BẮT ĐẦU!

Scan mã QR để tìm hiểu thêm.

