



櫛瓜和夏南瓜

3 準備和烹調秘訣

- 盡情享用生南瓜、蒸南瓜、烤南瓜或燒烤南瓜。
- 切成長條形，拌入橄欖油、大蒜和帕瑪森乾酪，可當作薯條的替代品。在 400°F 下烤 20 至 30 分鐘。
- 將整個南瓜去皮，加入一些胡蘿蔔，拌入橄欖油調味料，快速製作一道切絲沙拉菜餚。

2 購買與存放

- 挑選緊實、表皮乾淨、有光澤的南瓜。
- 為了保持最大的新鮮度，可在冰箱中存放長達 7 天，並在使用前沖洗。

1 營養成分

- 夏南瓜富含維他命 C 和纖維。維他命 C 對皮膚健康和抵抗感染很重要。

立即體驗！

掃描二維碼瞭解更多資訊。
(將二維碼插入到連結樹)



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。