



Bí ngò và Bí Vàng Mùa hè

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

- Thường thức bí sống, hấp, quay hoặc nướng vỉ.
- Cắt thành những miếng dài, trộn với dầu ô liu, tỏi và phô mai parmesan như là một món thay thế cho khoai tây chiên. Nướng ở 400°F trong 20 đến 30 phút.
- Chế biến món salad sợi nhanh bằng cách gọt vỏ toàn bộ quả bí, với một vài củ cà rốt và trộn với nước chấm salad làm từ dầu ô liu.

2 MUA SẴM VÀ CẮT TRỪ

- Tìm quả chắc chắn có vỏ sáng bóng, sạch.
- Để có độ tươi tối đa, hãy cắt quả trong tủ lạnh tối đa 7 ngày và chỉ rửa ngay trước khi dùng.

1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG

- Bí mùa hè là một nguồn vitamin C và chất xơ tốt. Vitamin C là quan trọng để có da khỏe mạnh và chống nhiễm trùng.

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.