

Hoa quả và Rau xanh....

Tốt cho Bạn!

Đậu

Tươi, đông lạnh, đóng hộp hoặc sấy khô

Đậu là họ thực vật có quả, bên trong có các dây hạt. Chúng bao gồm đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng và lạc. Họ nhà đậu bắt đầu giống như những loài đậu và đậu Hà Lan thông thường, nhưng thay vì thu hoạch chúng khi chúng chín, người ta để cho hạt khô lại trong quả.

Vì sao đậu lại tốt cho bạn? Chúng có:

- Hàm lượng axit folic cao—có ý nghĩa quan trọng để có một em bé khỏe mạnh và có thể giúp ngăn ngừa một số bệnh ung thư nhất định.



- Hàm lượng kẽm cao—quan trọng trong việc đẩy lùi bệnh cảm lạnh và cúm vào mùa đông.
- Hàm lượng chất đạm rất cao—một chén đầy cung cấp gần như tất cả lượng protein mà một người lớn cần cho cả ngày từ Nhóm Đậu và Thịt.

- Hàm lượng chất béo thấp, nhưng vẫn tràn đầy—một lựa chọn tốt để duy trì cân nặng khỏe mạnh.

Đó không phải là tất cả! Đậu giúp làm giảm lượng cholesterol và phòng bệnh tim.

Thông tin về đậu

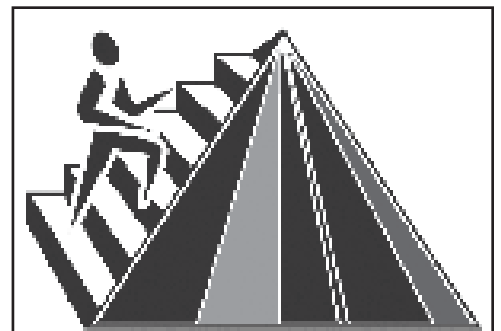
- Đóng hộp, đông lạnh, sấy khô hoặc tươi – tất cả đều là dinh dưỡng.
- Có khoảng 1½ cốc đậu trong hộp nặng 15 axơ.
- Đối với hầu hết các công thức chế biến, các loại đậu có thể thay thế cho nhau.

Những lời khuyên sử dụng đậu đóng hộp

- Sử dụng đậu ngay sau khi lấy ra từ hộp (lạnh hoặc đun nóng).
- Làm ráo nước và rửa nhẹ nhàng bằng một cái chao hoặc cái lọc dưới vòi nước lạnh. Điều này sẽ giúp làm giảm lượng muối. Nó cũng có thể giúp loại bỏ các tính chất tạo khí.
- Lấy hết số đậu còn lại trong hộp và đựng trong một chiếc hộp kín để trong tủ lạnh. Hãy sử dụng đậu trong vòng 3 ngày hoặc làm đông lạnh và sử dụng trong vòng 6 tháng

Gợi ý

Đậu là một nguồn rất nhiều chất xơ và tốt cho việc làm tăng thêm “sự cân đối”. Hãy thêm đậu vào bữa ăn kiêng của bạn một cách chậm chạp, và hãy chắc chắn uống nhiều nước! Có vấn đề với đậu? Vậy thì hãy thử đậu lăng—chúng là nguồn chất xơ tuyệt vời, và dễ tiêu hóa.



www.pyramid.gov

Đậu thuộc về Nhóm rau và Nhóm Thịt và Đậu. Đậu có thể là món ăn chính hoặc là một phần của bữa ăn.

Tận dụng tối đa từng đô-la thực phẩm của bạn

Câu hỏi: Hãy kể một số nguồn chất đạm tốt nhất có giá dưới một đô-la?

Trả lời: ĐẬU và ĐẬU LĂNG

Câu hỏi: Một hộp đậu có thể cung cấp đủ chất đạm từ Nhóm Thịt và Đậu cho một bữa ăn bao nhiêu người?

Trả lời: 2-3

Các bữa ăn trong vài phút

Thêm phần thịt còn lại vào công thức nấu ăn để tạo hương vị.



Bánh thịt chiên giòn trong mười phút

Bánh ngô mềm, đậu rang đóng hộp được nghiền nhuyễn, rau diếp thái nhỏ và pho mát ít béo, và nước sốt bánh được rưới lên trên.

Dữ kiện dinh dưỡng: 1 chiếc bánh cung cấp 190 calo, 4g chất béo, 0mg cholesterol, 470mg sô-đa, 31g carbohydrate, 2g chất xơ ăn kiêng

Ớt rẻ

3 hộp đậu (trộn lẫn hoặc chọn đậu đỏ, đậu xanh, đậu rang, đậu xanh hoặc đậu Hà Lan), một hộp khoai tây, 2 thìa nhỏ bột ớt. Đun nóng.

Dữ kiện dinh dưỡng: 1 chén cung cấp 280 calo, 2g chất béo, 0mg cholesterol, 1090mg sô-đa, 51g carbohydrate, 15g chất xơ ăn kiêng

Bánh kẹp ăn nhanh

Lát bánh mì, phủ một lớp đậu chiên giòn không có chất béo, pho mát ít béo và một lát bánh khác. Nướng bằng chảo hoặc lò vi sóng.

Dữ kiện dinh dưỡng: 1/2 chiếc bánh kẹp cung cấp 190 calo, 4g chất béo, 5mg cholesterol, 410mg sô-đa, 30g carbohydrate, 2g chất xơ ăn kiêng

Bánh cuộn dễ dàng

Đậu rang hoặc đậu đen đóng hộp, pho mát ít béo cắt nhỏ và nước sốt enchidala trên chiếc bánh ngô. Cuộn lại, và thêm nước sốt lên trên và nướng.

Dữ kiện dinh dưỡng: 1 chiếc bánh cuộn cung cấp 150 calo, 3g chất béo, 5mg cholesterol, 650mg sô-đa, 24g carbohydrate, 4g chất xơ ăn kiêng

Xa-lát đậu cực kỳ đơn giản

Đậu xanh, đậu đỏ và đậu tây đóng hộp để ráo nước. Trộn với nước trộn rau của Ý ít chất béo.

Dữ kiện dinh dưỡng: 1/2 chén cung cấp 130 calo, 0g chất béo, 0mg cholesterol, 440mg sô-đa, 22g carbohydrate, 8g chất xơ ăn kiêng

Đậu đỏ và gạo

Nấu cơm và phía trên là đậu đỏ đóng hộp đun nóng, với một chút ớt đỏ.

Dữ kiện dinh dưỡng: 3/4 chén cung cấp 200 calo, 0g chất béo, 0mg cholesterol, 0mg sô-đa, 40g carbohydrate, 6g chất xơ ăn kiêng

Đậu lăng có hình tròn, gần bằng hạt đậu Hà Lan và nấu ăn nhanh.

Đậu lăng với cà rốt và gạo lứt

- 6 phần, 1 1/2 chén mỗi phần
- 2 củ cà rốt cỡ vừa, băm nhỏ
- 1 thìa nhỏ tỏi thái nhỏ
- 5 chén nước
- 1 hộp (14 aoxơ) nước xuýt gà không chất béo, hàm lượng sô-đa thấp
- 1 hộp (15 aoxơ) cà chua hầm
- 1 chén đậu lăng, lựa lấy hạt và rửa qua
- 1 thìa nhỏ húng quế hoặc kinh giới khô, có thể thêm 1/2 thìa nhỏ hạt tiêu
- 2 chén gạo lứt ăn liền chưa nấu



Cho tất cả các thành phần, trừ gạo, vào một cái nồi lớn và đun sôi ở nhiệt độ trên mức trung bình. Giảm nhiệt độ xuống dưới mức trung bình và đun nắp đun trong 30 phút cho đến khi đậu lăng nhừ. Cho gạo lứt vào và đun nắp đun trong 5 phút cho đến khi gạo nhừ.

Rất ngon khi đun nóng lại và ăn cùng bánh mì ổ dẹt.

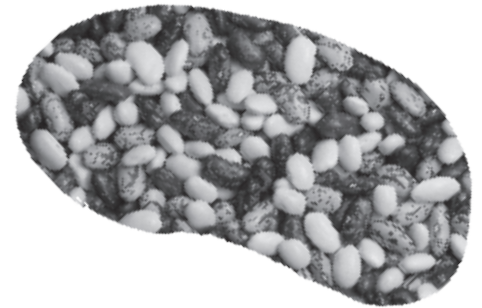
Dữ kiện dinh dưỡng: Một phần ăn cung cấp 230 calo, 1,5g chất béo, 0mg cholesterol, 330mg sô-đa, 47g carbohydrate, 7g chất xơ ăn kiêng

Phông theo Các bữa ăn trong Sách dạy nấu ăn trong vài phút của Hội tim mạch Mỹ.

Pick a better snack™



Một năm lạc ăn nhanh!



Đậu nhúng

1 hộp (16 aoxơ) đậu chiên giòn không có chất béo

1 hộp (10 aoxơ) cà chua với ớt xanh

Trộn đậu rang và cà chua. Ăn với rau

Cắt phần đậu nhúng còn lại trong tủ lạnh

Dữ kiện dinh dưỡng: 1/2 chén cung cấp 90 calo, 0g chất béo, 0mg cholesterol, 490mg sô-đa, 16g carbohydrate, 5g chất xơ ăn kiêng



Theo luật pháp Liên bang và chính sách của Bộ Nông nghiệp Mỹ, tổ chức này cấm không được phân biệt đối xử vì lý do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tuổi tác và sự tàn tật. Để gửi phản nản về sự phân biệt đối xử, hãy viết cho USDA, Giám đốc Bộ phận Quyền Công dân, Phòng 326-W, Toàn nhà Whitten, 1400 Independence Ave. SW, Washington D.C. 20250-9410 hoặc gọi (202) 720-5964 (đàm thoại và TTD). USDA là một nhà cung cấp và tuyển dụng cơ hội công bằng.

Tài liệu này được tài trợ bởi Chương trình Tem Thực phẩm của USDA thông qua một hợp đồng được cấp bởi Sở Dịch vụ Xã hội và Tái hòa nhập Kansas. Chương trình Tem Thực phẩm cung cấp trợ giúp dinh dưỡng cho những người có thu nhập thấp. Chương trình này có thể giúp quý vị mua các thực phẩm dinh dưỡng cho bữa ăn tốt hơn. Để tìm hiểu thêm thông tin, hãy liên hệ với văn phòng SRS tại địa phương của quý vị hoặc gọi (800) 221-5689.

Để có thêm thông tin, hãy liên hệ với Văn phòng Mở rộng tại địa phương của bạn