

Tốt cho Bạn!

Rau củ

Rau củ là phần “dưới mặt đất” của thực vật mà chúng ta ăn tươi, đóng hộp hoặc đông lạnh.

Rau củ có nhiều chất xơ, ít calo, chứa nhiều vitamin A, C, a-xít folic cùng các khoáng chất.

Hãy chờ rửa sạch rau củ tới tận trước khi dùng chúng. Rửa bằng nước nóng và cọ bằng bàn chải rửa rau để loại bỏ chất bẩn. Ghi nhớ chúng đã mọc lên ở đâu!

Những món hời Bổ dưỡng cho các Mùa Thu và Đông!

Củ cải đường Khoai lang

Cà rốt Củ cải

Tỏi Củ cải giòn

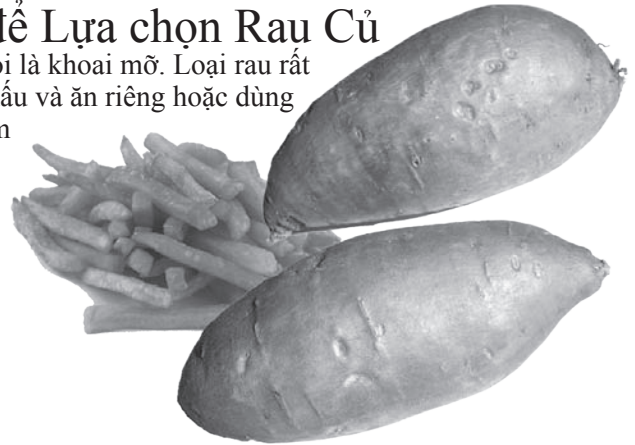
Jicama Củ cải vàng

Hành củ Khoai tây



Hướng dẫn Kín để Lựa chọn Rau Củ

Khoai Lang đôi khi được gọi là khoai mỡ. Loại rau rất bổ dưỡng này có thể được nấu và ăn riêng hoặc dùng trong xúp, bánh mì hay thậm chí là trong các món rán!



Cắt khoai lang thành từng lát như rán kiểu Pháp rồi rưới dầu nấu ăn ít chất béo hoặc rắc một ít dầu ăn. Nướng ở 375 độ trong 30 phút để có một bữa ăn nhẹ hoặc một món ăn thêm ngon lành.

Cắt khoai lang ở nơi mát mẻ, khô ráo - không phải trong tủ lạnh. Có kế hoạch dọn ăn khoai lang đóng hộp hoặc tươi bất kỳ thời gian nào trong năm.

Nướng hoặc luộc khoai lang tới khi khoai hơi mềm một chút. Khoai lang đã nấu cho một bữa ăn nhẹ ngon miệng và bổ dưỡng - được dọn ăn nóng hoặc nguội, rắc một chút quế, nếu muốn. Mọi thức ăn thừa sẽ đều giữ được tới năm ngày trong tủ lạnh



Bỏ lò vi sóng (khoảng 5 phút) khoai lang còn cả vỏ rồi thường thức ăn không hoặc phết một ít bơ và đường nâu để có vị ngọt.

Các Thành phần Dinh dưỡng: Một củ khoai lang nướng cung cấp 100 calo, hoàn toàn không có chất béo, 10mg natri, tổng số 22g hydrat-carbon, 3g chất xơ.

Khoai tây là loại rau phổ biến nhất ở Hòa kỳ! Luộc, nướng, ninh nhừ hay bỏ lò vi sóng....rất dễ nấu nướng! Hãy thử để khoai tây cả vỏ nhằm có thêm chất xơ và chất bổ.

Đảm bảo cắt bỏ mọi đốm xanh hay mầm trên khoai tây trước khi nấu. Không nên cắt khoai tây trong tủ lạnh hoặc gần hành củ - hành củ làm hỏng khoai.

Củ cải đường có hàm lượng đường cao nhất trong các loại rau, nhưng chúng chứa rất ít calo. Hãy thử dùng củ cải đường tươi, đã nấu hoặc tìm rất nhiều loại củ cải đường đóng hộp.

Cà rốt dễ ăn và cho một bữa ăn nhẹ nhanh chóng, dễ dàng. Những củ với màu cam sáng nhất có giá trị dinh dưỡng tốt nhất. Nhưng củ cà rốt vào bơ lọc cho bữa ăn nhẹ có lợi cho sức khỏe.



Nấu cà rốt cắt lát với một chút nước trong lò vi sóng trong 2 phút. Nhào với một miếng bơ và thưởng thức hương vị tự nhiên của chúng..... yum!

Các Thành phần Dinh dưỡng: Hai củ cà rốt cung cấp 150 calo, 4,5g chất béo, 10mg cholesterol, 105mg natri, tổng số 27g hydrat-carbon, 4g chất xơ cho chế độ ăn.



Hành củ làm bạn phát khóc lên? Để bớt bị chảy nước mắt, ướp lạnh hành củ trước khi cắt và cắt vào đầu rễ của hành củ lần cắt cuối. Hành củ chứa các chất chống ô xy hóa có thể giúp bảo vệ chống các căn bệnh kinh niên.



Làm một món rau - trộn cà rốt, hành củ, bông cải xanh, pho mát cắt nhỏ và nước sốt salsa rồi gói trong bánh bột ngô.

Các Thành phần Dinh dưỡng: Mỗi món bánh rau cung cấp 170 calo, 5g chất béo, 5mg cholesterol, 360mg natri, tổng số 27g hydrat-carbon, 4g chất xơ đảm bảo chế độ ăn

Tỏi cùng họ với hành củ. Nó làm tăng hương vị và dinh dưỡng trong nhiều món thịt và rau.

Củ cải có rất nhiều hình dạng và kích cỡ. Củ có thể màu trắng hoặc màu vàng. Cắt củ cải trong túi chất dẻo để trong tủ lạnh. Gọt vỏ củ cải trước khi nấu. Dùng chúng trong súp hay món hầm!

Jicama (đọc là he-ca-ma) là anh em họ với khoai lang. Nó có vị giống như một món trộn giòn giữa táo và khoai lang. Chỉ cần gọt vỏ rồi nấu hoặc thưởng thức ăn sống nhúng vào nước sốt thịt không có chất béo.

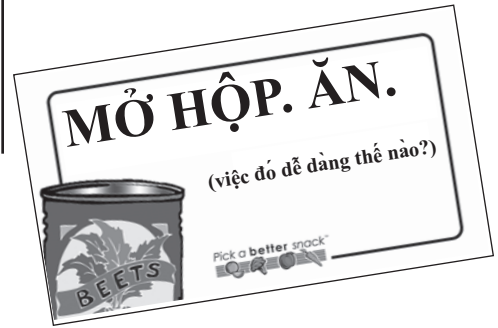


Các loại Rau Đóng Hộp: Có Vị Tuyệt vời, Dọn ăn Dễ dàng và Sẵn sàng Sử dụng!

Rau đóng hộp đã được nấu chín, vì vậy cách dễ dàng nhất để dùng chúng là đun nóng và dọn ăn.

Rau đóng hộp làm cho việc chuẩn bị bữa ăn và bữa ăn nhẹ dễ dàng, trong khi bổ sung được hương vị và màu sắc. Chờ đợi hàng bán và giữ rau đóng hộp ở nơi khô ráo, mát mẻ tới khi sẵn sàng dùng.

Trước khi mở, rửa nắp trên của hộp dưới vòi nước rồi chùi bằng khăn sạch. Cũng cần nhớ rửa dụng cụ mở hộp sau mỗi lần dùng! Thức ăn thừa cần lấy khỏi hộp sắt, cho vào trong một hộp đậy kín và cất vào tủ lạnh.



Phù hợp với luật pháp Liên bang và chính sách của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, thẻ chế này bị cấm phân biệt đối xử về chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tuổi, tôn giáo, lòng tin chính trị hay sự tàn tật. Để gửi khiếu nại về phân biệt đối xử, hãy viết cho USDA, Giám đốc Văn phòng Quyền Công dân, Phòng 326-W, Tòa nhà Whitten, 1400 Đại lộ Độc lập, SW, Washington D.C., 20250-9410 hoặc gọi số (800) 795-3272 (tiếng) hay (202) 720-6382 (TTY). USDA là một nhà cung cấp cơ hội và một cơ quan công bằng.

Tài liệu này được Chương trình Bảo đảm Thực phẩm của USDA tài trợ qua một hợp đồng do Bộ Dịch vụ Xã hội và Phục hồi bang Kansas trao tặng. Chương trình Bảo đảm Thực phẩm cung cấp trợ giúp dinh dưỡng cho những người có thu nhập thấp. Chương trình giúp bạn mua được các thực phẩm bổ dưỡng để có chế độ ăn tốt hơn. Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với văn phòng SRS tại địa phương bạn hoặc gọi số (800)221-5689.

!Làm Món Xúp Rau Củ Của Chính Bạn!

- 1 củ hành trung bình, được thái nhỏ
- 1 nhánh tỏi, được băm nhỏ
- 2 thìa to dầu thực vật
- 2 củ khoai lang trung bình, được gọt vỏ và cắt thành những miếng hình lập phương 1 inch.
- 2 củ khoai tây trắng trung bình, được gọt vỏ và cắt thành những miếng hình lập phương 1 inch.
- 2 củ cà rốt trung bình, lạng thành lát
- 1 hộp (14.5 ounces) nước xuyết thịt gà ít chất béo
- 2 hộp (14.5 ounces) cà chua được thái hạt lựu với nước
- 2 đến 3 cốc nước
- 1 thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê hạt tiêu đen

Trong nồi lớn, nấu hành củ và tỏi trong dầu ăn từ 3 đến 4 phút. Thêm các thành phần còn lại. Đậy nắp nồi, nấu sôi rồi giảm nhiệt xuống thấp. Ninh nhỏ lửa từ 30 đến 45 phút tới khi các loại rau mềm đi. Để đa dạng món ăn hãy thử thêm vào các loại rau củ khác như củ cải Thụy điển, củ cải và củ cải vàng.

Bổ sung cần tây, cải xoăn, ngũ cốc đóng hộp, đậu xanh và thảo mộc để thêm hương vị. Nước hầm thịt bò và thịt đã nấu có thể thay thế cho nước xuyết thịt gà.

Các Thành phần Dinh dưỡng: Một cốc thức ăn cung cấp 100 calo, 2,5g chất béo, 0mg cholesterol, 520mg natri, tổng số 17g hydrat-carbon, 3g chất xơ cho chế độ ăn

Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với Văn phòng Chi nhánh tại địa phương bạn.