Đậu Khô

CÓ ÍCH LỢI GÌ CHO QUÝ VỊ KHÔNG?

- Chất sắt giúp máu mang khí ôxy đi khắp cơ thể của quý vị
- Chất xơ sợi giúp quý vị luôn nhuận trường

HƯỚNG DẪN

- Để nấu 1 pound cho nhiều loại đậu khô khác nhau, cho 10 cups nước nóng vào trong một nồi lớn; nấu sôi đậu lên từ 2-3 phút. Tắt bếp, nồi đậu vẫn đậy nắp và để yên khoảng 1 giờ. Sau 1 giờ, xả nước đậu đó và nấu với nước mới. Nấu cho đến khi đậu mềm.
- Cà chua, nước chanh, giấm, muối hoặc sốt cà chua. Cho những thứ này vào sau khi đậu được nấu chín. Cho thêm đậu vào trong súp, súp chili hoặc xà lách.

BẢO QUẢN

- Cho đậu khô vào trong hộp kín hoặc túi nhựa. Để nơi thoáng, mát, khô ráo, có thể bảo quản được hơn 1 năm.

ĐẬU VÀ XÀ LÁCH BẮP

10 phần ăn- mỗi phần 1 cup

NGUYÊN LIỆU:

3 cup đậu nấu chín, như đậu trắng hoặc đậu pinto
1/3 cup dầu thực vật
2 muỗng canh giấm
3 cọng cần tây cắt nhỏ
1 lon bắp
1 củ hành tây cắt nhỏ
Muối và tiêu
Tùy ý thích: 1 muỗng nhỏ cumin

HƯỚNG DẪN:

1. Trong một tô lớn, trộn dầu, giấm, muối, tiêu và hương vị cumin lại với nhau.
2. Cho hết những nguyên liệu còn lại và trộn đều
3. Ăn liền hoặc để trong tủ lạnh khoảng 1 giờ cho thấm.

Trích Dẫn: Soulful Recipes, Champions for Change, Network for a Healthy California

www.SHFB.org

food for life
Your Food Connection.

Funded by the U.S.D.A.'s Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer, through the Network for a Healthy California.

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California