NHỮNG LOẠI RAU LÁ XANH

(như Swiss Chard, Kale, Spinach, Bok Choy hoặc Arugula)

ĐIỀU ĐÓ CÓ ÍCH LỢI GÌ?

- Vitamin C giúp sức khỏe tốt và làm lành vết thương
- Vitamin A tốt cho da và mắt

BẢO QUẢN

- Cho vào bao nylon bỏ vào tủ lạnh có thể giữ được từ 2-5 ngày.

CÁCH LÀM

- Rau lá xanh non thì lá sẽ mềm và mùi không gắt. Dùng để ăn như salad vậy.
- Xào tỏi hay hành để ăn với cơm.

CANH RAU LÁ XANH

Cho: 8 phần ăn, mỗi người ½ cup

THÀNH PHẦN

2 muỗng canh dầu
1 củ hành cắt nhỏ
1 cup nước súp gà
1 cup nước cà chua,
hoặc ½ lon cà chua cắt miếng
1 pound rau lá xanh
½ muỗng nhỏ bột tỏi

HƯỚNG DẪN

1. Cho hành vào chảo dầu nóng.
2. Cho nước súp và nước cà chua. Nấu sôi
3. Cho rau lá xanh và gia vị
4. Đậy nắp và nấu lửa nhỏ trong vòng 35 phút hoặc đến khi mềm. Ăn nóng.

SOURCE: Network for a Healthy California, 2009.
Adapted from http://www.harvestofthemonth.cdph.ca.gov/download/Fall/21712/Ed_News_Cooked%20Greens.pdf

SECOND HARVEST FOOD BANK

SHFB.org

绿叶菜

（甜菜、甘蓝、菠菜、白菜、芝麻菜等）

给你带来哪些好处？

- 维生素C有助于伤口恢复、保持身体健康.
- 维生素A有助于视力、皮肤健康

储存方式

- 将绿叶菜放入塑料袋中，在冰箱内可冷藏2-5天。

烹饪方法

- 未成熟的绿叶菜菜叶小嫩、味道柔和，可生拌成沙拉。
- 将绿叶菜切碎，与洋葱和大蒜一起炒嫩，伴米饭享用。

香焖绿叶菜

8人份，每人1/2 杯

材料

2汤匙植物油
1 颗洋葱，切成丁状
1 杯肉汤
1 杯番茄汁或者半罐切碎的西红柿
1 磅绿叶菜
½ 茶匙大蒜粉

做法

1. 在大锅中加入植物油，将洋葱翻炒。
2. 倒入肉汤与番茄汁，煮至沸腾。
3. 放入绿叶菜与香料。
4. 盖上锅盖，在小火上焖35分钟或至菜叶软嫩。请趁热享用。

来源：Network for a Healthy California, 2009.
Adapted from http://www.harvestofthemonth.cdph.ca.gov/download/Fall/21712/Ed_News_Cooked%20Greens.pdf

SECOND HARVEST FOOD BANK

SHFB.org