

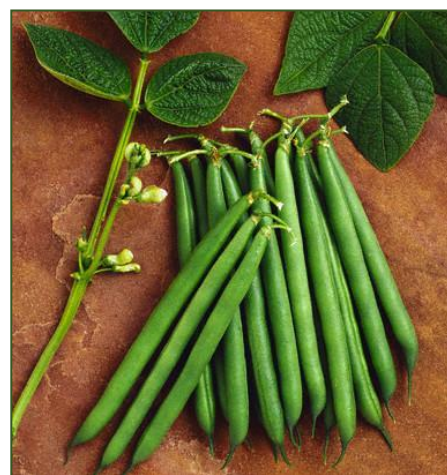
Thành phần dinh dưỡng:

Đậu xanh là một nguồn tuyệt vời của:

- Chất xơ thực phẩm cho **tiêu hóa khỏe mạnh**
- Vitamin A và Zeaxanthin cho **da và đôi mắt khỏe mạnh**
- Vitamin B6 và Thiamin cho một **bộ não khỏe mạnh**
- Vitamin C cho một **hệ thống miễn dịch khỏe mạnh**
- Sắt cho **máu khỏe mạnh**
- Canxi và magiê cho **xương và cơ bắp khỏe mạnh**
- Kali huyết áp **khỏe mạnh**

Họ cũng có **năng lượng calo thấp** và có chứa **protein** để bổ sung thêm cho bữa ăn của bạn.

Đậu Xanh



Đậu xanh còn được gọi là đậu tây, đậu Pháp, đậu snap, hạt bụi, và Verts Đậu.

Đậu xanh là một loại rau mọc gần mặt đất và được gồm có các vitamin, khoáng chất và các khoa-hợp chất khác giúp thúc đẩy một cơ thể khỏe mạnh toàn thể.

Họ thường có đậu tươi từ các nông trại trong mùa hè, tuy nhiên đậu trong hộp và đậu xanh đông lạnh có quanh năm.

Tin Vui!

- Có hơn 130 loại đậu xanh.
- Mặc dù đậu với một màu xanh sẫm là phổ biến nhất, các giống khác có thể là màu tím, trắng, vàng, hoặc sọc đen.
- Đậu xanh là rất linh hoạt và có thể được ăn sống, hấp, xào, luộc và nhiều hơn nữa.
- Thêm đậu xanh vào xà lách, súp, xào, thịt hầm hoặc bất cứ một món ăn nào.
- Đậu xanh đóng hộp và đông lạnh cũng là một bổ sung tuyệt vời cho nhiều món thịt hầm, súp, pilafs gạo hoặc xà lách.



hopelink
Helping people. Changing lives.

Làm thế nào để chuẩn bị Đậu Xanh

LÀM THẾ NÀO ĐỂ:

DỰ TRỮ: Để đậu xanh tươi chưa được rửa sạch của bạn trong một túi nhựa trong tủ lạnh cho đến 7 ngày.

Rửa ngay trước khi ăn.

Tìm thấy đốm nâu hoặc đậu mềm, bỏ ra ngoài.

CHUẨN BỊ: Cắt đậu cả hai đầu.

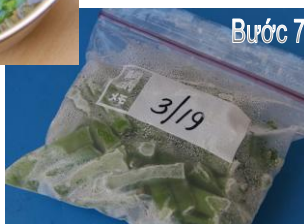
HẤP: Đặt đậu trong một cái chảo, lọc, hoặc nồi hấp trong một nồi nước sôi. Hãy để sôi khoảng 7 phút. Quăng đậu xanh hấp chín một ít bơ hoặc dầu ô liu, rắc ít muối.



Bước 2



Bước 5



Bước 7

Đông lạnh Đậu Xanh:

1. Rửa đậu tươi.
2. Cắt đậu hai đầu và cắt đậu với chiều dài bạn thích.
3. Nước Đun sôi trong một nồi lớn.
4. Điền vào một bát lớn hoặc chảo với đá và nước lạnh.
5. Để đậu trong nước sôi trong 3 phút sau đó nhanh chóng chuyển đậu vào nước đá lạnh trong 3 phút.
6. Đậu ráo nước, xoa với khăn để loại bỏ độ ẩm thêm.
7. Đặt đậu trong túi đông lạnh và ngi ngày.

Đậu xanh với chanh và tỏi

Thành phần:

- 1 lbs đậu xanh tươi
- 1 muỗng canh dầu ô liu
- 1 muỗng cà phê tỏi băm nhỏ tươi hoặc bột
- 1 muỗng canh nước cốt chanh (tùy chọn)
- Muối và hạt tiêu

1. Đun nước sôi trong một nồi trung bình hay là nồi lớn.
2. Đặt đậu xanh trong nước sôi cho 3 phút. Loại bỏ khỏi nước và đặt sang một bên.
3. Đun nóng chảo trên lửa vừa.
4. Đặt dầu ô liu vào chảo, thêm đậu xanh.
5. Thêm tỏi và nước chanh (tùy chọn) vào đậu xanh.
6. Sautee khoảng 2-3 phút.
7. Rắc muối và hạt tiêu lên trên.

Phục vụ và tận hưởng!
Phục vụ 3-4.

Prepared by Hopelink
Volunteers

References:

1. Green Beans. Nutrition-and-you.com
2. Green Beans. Kids-cooking-activities.com
3. Green Beans. Myhealthguardian.com
4. Green Beans. Serioseats.com
5. Photos and Freezing Instructions. Green Beans. Wikihow.com
6. Photo: Beans. <http://wes-6th-grade-domestication.wikispaces.com/Beans>
7. Photo: Beans in bucket. Eatatburp.com



hopelink
Helping people. Changing lives.