



## Thành Phần Dinh Dưỡng

- Khoai tây là một nguồn tuyệt vời của vitamin C, kali và B6 giúp cho **bộ não và cơ thể khỏe mạnh**.
- Họ là ít chất béo và ít calo.
- Họ là nguồn cung cấp chất xơ giúp cho **hệ thống tiêu hóa khỏe mạnh**.
- Xem như một loại rau nhiều tinh bột vì chúng chứa đường nhiều hơn các loại rau khác.
- 20% các chất dinh dưỡng được tìm thấy trong vỏ! Ăn vỏ để có được nhiều chất dinh dưỡng.
- Thường thức dinh dưỡng tối đa từ nướng hoặc rang và đừng quên ăn luôn cả vỏ!

# KHOAI TÂY



## Nó là gì?

Khoai tây là một tinh bột, củ rau mọc dưới lòng đất trên khắp thế giới.

## Mùi vị như thế nào?

Khoai tây có một hương vị đặc biệt.

**Khi luộc** khoai tây, mùi vị thơm như kem, béo như bơ.

**Khi nướng** khoai tây, vỏ sẽ giòn và hương vị hấp dẫn.

Khoai tây rất thông dụng có thể chế biến được nhiều món ăn!

## Sự kiện thú vị!

- Khoai tây có thể luộc, nướng, xào, rán, nghiền, nhồi, thái lát, xay nhuyễn, hoặc làm thành món canh! Bất cứ món gì có thể làm bằng một củ khoai tây.
- Khoai tây được trồng ở 149 quốc gia và đã là một thực phẩm rất cần thiết cho mỗi gia đình trong hàng trăm năm.
- Khoai tây là một loại củ có thể sống bất cứ khí hậu nào và được trồng trong 35 tiểu bang Hoa Kỳ.
- Hơn 100 giống khoai tây được bán ở Mỹ.
- Khoai tây có đủ hình dạng, lớn nhỏ và màu sắc khác nhau. Khoai tây to như bàn tay của bạn hoặc nhỏ như ngón tay của bạn có thể là màu tím, màu trắng, vàng, xanh dương và đỏ tía! Khám phá tất cả!



# Làm thế nào để chuẩn bị khoai tây

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ:

### TRONG CỬA

**HÀNG:** Lưu trữ khoai tây ở nơi khô, mát như khô trồng thông thoáng hoặc bỏ trong một túi giấy trên bàn xa cửa sổ.

Khoai tây có thể được lưu trữ cách này cho đến 2 tới 3 tháng.

Tránh lưu trữ trong tủ lạnh cho đến khi cần dùng .

Không cần rửa trước khi lưu trữ. Rửa sạch trước khi bạn sử dụng nấu nướng

Tránh ăn khoai tây đã chuyển sang màu xanh. Nếu mọc mầm có thể cắt bỏ trước



Rửa



Gọt vỏ

## Làm thế nào để chuẩn bị:

- Chà khoai tây dưới vòi nước lạnh để rửa sạch đất .
- Nếu gọt vỏ, sử dụng một dao rất bén hoặc có thể dùng dao gọt vỏ để cho vỏ được mỏng.
- Thực hiện theo công thức luộc, nướng, quay, hoặc xào.

## Khoai Tây Nghiền Theo Kiểu Cao Bồi

### Ingredients:

- 5 Khoai tây nếu màu đỏ hoặc vàng (4 nếu khoai tây màu nâu). Cắt mỗi khoai tây thành bốn. Gọt vỏ nếu muốn.
- 2 tép tỏi
- 1 ½ chén rau đông lạnh để tan, có thể dùng rau trong hộp
- 2 muỗng canh bơ
- 1/4 chén sữa hoặc nước cốt
- 1/4 chén phô mát vụn Cheddar
- Muối và hạt tiêu vừa ăn

1. Bỏ khoai tây và củ tỏi trong một nồi lớn. Bao gồm nước rồi đun sôi ở nhiệt độ cao. Nấu 15-20 phút, hoặc cho đến khi khoai tây mềm. Đổ nước từ nồi ra.
2. Thêm bơ và sữa hoặc nước vào khoai tây rồi đánh thật nghiền theo ý muốn. Trộn rau hay là phô mai, muối, và hạt tiêu rồi ăn nóng.

*Theo công thức này bạn có thể trộn rau đông lạnh hay trong hộp theo ý bạn muốn. Bỏ thêm kem hoặc hành tây, hoặc các loại rau thơm để thêm phần hấp dẫn.*

Prepared by Hopelink  
Volunteers

### References:

1. Potato. Harvestofthemonth.cdph.ca.gov
2. Potato. Fns.usda.gov
3. Potato Goodness Unearthed. [www.potatogoodness.com](http://www.potatogoodness.com)
4. Cowboy Mashed Potatoes. Allrecipes.com
5. Photo: wash/peel: paulnoll.com



**hopelink**  
Helping people. Changing lives.