

Nước mát Dưa chuột Bạc hà

Chuẩn bị 4 suất dùng.
1 cup mỗi suất dùng.

Thành phần

- ½ cup dưa chuột cắt lát
- 1-2 nhánh bạc hà tươi
- Đá lạnh



Thời gian chuẩn bị:
5 phút

Chuẩn bị

1. Cho đá lạnh vào nửa bình.
2. Bỏ dưa chuột cắt lát và bạc hà.
3. Đổ nước đầy bình. Làm lạnh trong ít nhất 20 phút trước khi dùng
4. Cất vào tủ lạnh và uống trong vòng 24 giờ.



Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed - một cơ quan tuyển dụng và cung cấp cơ hội bình đẳng.
• California Department of Public Health #300401/Ver. 05/15



Bun Thịt (Rice Noodle Salad Bowl)

Làm 4 khẩu phần.

Nguyên liệu

- ¾ pound thịt vai lợn, để đông một phần, sau đó thái mỏng
- 2 cup cà rốt và củ cải muối chua (mua hoặc tự làm tại nhà)
- 1 gói bún 8 ounce
- 2 thìa canh dầu thực vật

Nước sốt

- 3 hẹ tây hoặc hành lá, băm nhỏ
- 2 nhánh tỏi, băm nhỏ
- 1-3 quả ớt Thái hoặc ớt serrano, băm nhỏ
- 2 thìa cà phê đường
- 2 thìa cà phê nước mắm
- 1 quả chanh, vắt lấy nước
- hạt tiêu, số lượng tùy thích

Lớp phủ salad

- 2 chén giá làm từ đậu xanh (để an toàn, cho vào nước đang sôi khoảng 1 phút, vớt ra và để ráo)
- ½ rau diếp lá cải hoặc rau diếp lá dài, thái nhỏ
- ½ quả dưa chuột, gọt vỏ, bỏ hạt và thái mỏng
- ½ bó rau mùi
- ½ bó rau bạc hà
- ¼ chén lạc rang, băm qua

Nước sốt ăn kèm

- 3 thìa canh nước chấm (mua hoặc tự làm tại nhà)

Thời gian

chuẩn bị:

25 phút (không tính thời gian ướp thịt)

Thời gian nấu:

5 phút

Chuẩn bị

1. Trong một tô lớn, trộn lẫn thịt, hẹ hoặc hành lá, tỏi, ớt, đường, nước mắm, nước cốt chanh, và hạt tiêu. Để ướp trong khoảng từ 15 đến 30 phút.
2. Đặt bún vào một bát cách nhiệt và đổ nước sôi lên trên bún. Chờ trong khoảng 5 đến 8 phút đến khi bún mềm. Đổ bỏ nước, tráng bún với nước lạnh và để sang một bên.
3. Đun nóng dầu ăn trong một chiếc nồi xào hoặc đun trên lửa vừa. Lấy thịt đang ướp ra và xào nhanh cho tới khi thịt chín tới, thời gian xào khoảng 2 phút. Bắc nồi ra khỏi bếp.
4. Bày món ăn trên đĩa giống như trong hình mẫu.
5. Rắc lạc lên trên từng đĩa và ăn kèm với nước chấm.



Hàm lượng dinh dưỡng

trong mỗi khẩu phần:

Năng lượng 549, Tinh bột 75 g, Chất xơ thực phẩm 7 g, Protein 26 g, Tổng chất béo 17 g, Chất béo bão hòa 3 g, Chất béo chuyển hóa 0 g, Cholesterol 50 mg, Muối 681 mg

Chi phí cho mỗi khẩu phần: 2.40 USD

Chi phí cho mỗi công thức: 9.60 USD.

Được tài trợ bởi USDA SNAP-Ed, nhà cung cấp và tuyển dụng bình đẳng cơ hội. #300591/Ver. 01/16

