



Điểm Cấp Phát Thực Phẩm của Tôi có các loại hạt

Mỳ Spaghetti kèm thịt gà và sốt đậu phộng kiểu Thái (Cho 4 người ăn)

Nguyên liệu:

- 2 muỗng cà phê xì dầu, loại ít muối
- 1 trái chanh
- 2 muỗng cà phê dầu thực vật (hoặc loại dầu ăn bất kỳ)*
- 1 muỗng cà phê tỏi băm nhuyễn
- ¾ muỗng cà phê gừng xay
- 1 lbs. thịt ức gà xắt lát (khoảng 2 phần ức gà bỏ xương)
- ½ cup bơ đậu phộng*
- 1½ cup nước dùng gà ít muối
- 2 muỗng cà phê tương ớt ngọt
- ½ muỗng cà phê ớt sa tế khô (không bắt buộc)
- 1 lbs. mỳ spaghetti*
- ¼ cup hành củ băm nhuyễn (khuyến dùng phần củ của 3 nhánh hành lá)
- 1/3 cup đậu phộng băm nhỏ (không bắt buộc)

Cách làm:

1. Trộn 1 muỗng cà phê xì dầu, nước cốt nửa trái chanh, 1 muỗng cà phê dầu ăn, tỏi và gừng trong một chiếc tô cỡ vừa. Cho thịt gà vào và lật đi lật lại để ngấm gia vị. Ướp trong ít nhất 10 phút.
2. Trộn 1 muỗng cà phê xì dầu, nước cốt nửa trái chanh, bơ đậu phộng, nước dùng gà, tương ớt ngọt, muối và ớt sa tế khô trong một chiếc chảo cỡ vừa. Đun ở trạng thái liu riu với mức nhiệt thấp, đánh cho đến khi hỗn hợp nhuyễn.
3. Làm nóng chảo chiên cỡ lớn ở mức nhiệt vừa. Cho gà đã tẩm ướp vào và nấu chín. Mất khoảng 5 đến 6 phút.
4. Đun nước sôi trong nồi lớn, nấu mỳ spaghetti trong khoảng 12 phút cho tới khi vừa chín. Để mỳ spaghetti ráo nước và cho vào chảo chiên có thịt gà đã nấu chín. Nêm sốt đậu phộng và hành vào, lắc cho ngấm gia vị. Rắc đậu phộng băm lên trên.

Lưu Ý của Bếp Trưởng: Cho thêm các loại rau củ như cà rốt, súp lơ xanh hoặc ớt chuông để món ăn cân bằng hơn.



* Các sản phẩm thường có tại các điểm cấp phát thực phẩm

Thông tin dinh dưỡng

Khẩu phần	1 phần
Lượng trên mỗi phần	776
% Giá trị dinh dưỡng hàng ngày*	
Tổng lượng chất béo 25.3g	39%
Chất béo bão hòa 4.5g	23%
Chất béo không bão hòa đa 8.5g	
Chất béo không bão hòa đơn 10.1g	
Cholesterol 40mg	13%
Muối 750mg	31%
Tổng lượng carbohydrate 100.4g	33%
Chất xơ thực phẩm 6.8g	27%
Đường 10.5g	
Protein 37.5g	
Canxi 210mg	21%
Sắt 10.8mg	60%
Kali 485mg	14%
Vitamin A 500IU	10%
Vitamin C 53.4mg	89%

* % Daily Value (DV, Giá Trị Dinh Dưỡng Hàng Ngày) cho biết một loại dinh dưỡng trong một phần ăn chiếm tỷ lệ bao nhiêu trong chế độ ăn hàng ngày. 2,000 calo mỗi ngày là lượng dinh dưỡng thông thường theo khuyến cáo.

Mỳ Spaghetti kèm Thịt Gà và Sốt Đậu Phộng Kiểu Thái

(Cho 4 người ăn)

Các Nhóm Thực Phẩm MyPlate trên Mỗi Phần Ăn:

P 1/2 cup Protein

G 2 cup các loại Hạt

Công thức do Bếp Trưởng Quan Hoang – Bếp Trưởng của Dinh thự Thống Đốc Tiểu Bang Washington – sáng tạo nên.



Washington
State Department of
Agriculture



Tài liệu này được tài trợ bởi Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung) của U.S. Department of Agriculture (USDA, Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ).

Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.

AGR Pub 609-854-vie (N/7/20)

Quý vị có cần ấn phẩm này ở định dạng thay thế không?

Vui lòng gọi cho Nhân Viên Tiếp Tân của Washington State Department of Agriculture (WSDA, Sở Nông Nghiệp Tiểu Bang Washington) theo số 360-902-1976 hoặc là TTY 800-833-6388.