



Điểm Cấp Phát Thực Phẩm của Tôi có protein

Cà-ri Heo kèm Đậu Gà (Cho 4 người ăn)

Nguyên liệu:

- 1 hộp (24 oz.) thịt heo kèm nước*
- 1 cup sốt cà chua (hoặc thay bằng ½ cup ketchup trộn lẫn với ½ cup nước)
- 1 muỗng cà phê gừng tươi (hoặc thay bằng 1 muỗng cà phê bột gừng)
- 1 muỗng cà phê tỏi băm nhuyễn
- 1 củ hành tây thái lát
- 2 muỗng cà phê bột cà ri
- 1 hộp (15.5 oz.) đậu gà ít muối, bỏ nước*
- 1 muỗng cà phê dầu thực vật

Cách làm:

1. Đun chảo chiên ở mức nhiệt vừa phải, cho dầu thực vật, tỏi, gừng và hành vào. Áp chảo trong 3 phút.
2. Cho bột cà ri và sốt cà chua vào. Nấu trong 1 phút nữa, đảo đều cho đến khi thành hỗn hợp nhuyễn.
3. Đổ một hộp thịt heo, kể cả nước thịt, vào chảo. Nấu lửa nhỏ cho đến khi thịt heo nóng đều (khoảng 5-6 phút).
4. Cho đậu gà vào và nấu trong 1 phút. Tắt bếp.

Lưu Ý của Bếp Trưởng: Đổ sốt lên trên chút cơm và trang trí bằng ít rau mùi để món ăn hoàn chỉnh 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	
Lượng calo	381
% Giá trị dinh dưỡng hàng ngày*	
Tổng lượng chất béo 19.3g	25%
Chất béo bão hòa 6.7g	33%
Chất béo không bão hòa 0g	
Chất béo không bão hòa đa 2.7g	
Chất béo không bão hòa đơn 1.3g	
Cholesterol 80mg	27%
Muối 483mg	21%
Tổng lượng carbohydrate 27.0g	10%
Chất xơ thực phẩm 8.6g	31%
Đường 3.9g	
Lượng đường bổ sung là 0g	0%
Protein 26.6g	
Vitamin D -	
Canxi 30mg	2%
Sắt 2.51mg	14%
Kali 560mg	12%
Vitamin A 12mcg	1%
Vitamin C 10mg	11%

* % 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.

Cà-ri Heo kèm Đậu Gà (Cho 4 người ăn)

Các Nhóm Thực Phẩm MyPlate trên Mỗi Phần Ăn:

P 1 cup Protein

V 1 1/4 cup Rau củ

**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 609-855-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.