



Điểm Cấp Phát Thực Phẩm của Tôi có protein

Đậu Gà/Garbanzo Bỏ Lò
(Cho 4 người ăn)

Nguyên liệu:

- 2 hộp (15.5 oz.) đậu gà ít muối*
- Dầu ăn dạng xịt
- 1 muỗng cà phê Gia vị cajun, muỗng đầy có ngon (hoặc hỗn hợp gia vị xay mà theo sở thích của quý vị)
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- 1 muỗng cà phê bột hành

Cách làm:

1. Đổ đậu gà ra rá để gạn hết nước và rửa bằng nước mát. Để yên cho đến khi ráo nước hoàn toàn.
2. Trộn các loại gia vị trong một chiếc tô nhỏ.
3. Xịt dầu ăn lên khay nướng bánh hoặc chảo casserole nóng lòng. Rải đều một lớp đậu gà lên mặt chảo.
4. Dùng khăn giấy thấm nhẹ lên đậu gà để loại bỏ chất lỏng dư thừa. Đậu gà càng khô thì thời gian nấu càng ngắn.
5. Xịt dầu ăn lên đậu gà và rắc gia vị lên trên. Lắc chảo để giúp gia vị phân bố đều, đảm bảo toàn bộ số đậu đều dần thành một lớp duy nhất.
6. Đặt mức nhiệt 350 độ cho lò nướng. Không cần làm nóng lò trước. Đặt vào khay nướng dưới cùng trong lò. Xoay đậu gà bằng cách cứ khoảng 15 phút lại lắc chảo một lần để đậu không bị cháy. Nấu cho đến khi đậu chín vàng và giòn (khoảng 45 phút).
7. Lấy đậu ra khỏi lò nướng và để nguội. Sau đó bày ra ăn dần hoặc bảo quản trong túi khóa Ziploc.

Lưu Ý của Bếp Trưởng: Món này phù hợp trên salad cũng rất ngon.



* 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 197

% Giá trị dinh dưỡng hàng ngày*

Tổng lượng chất béo 3.5g 5%

Chất béo bão hòa 0g 0%

Chất béo không bão hòa đa 1.8g

Chất béo không bão hòa đơn 0g

Cholesterol 0mg 0%

Muối 636mg 28%

Tổng lượng carbohydrate 34.2g 12%

Chất xơ thực phẩm 12.4g 44%

Đường 0.4g

Protein 10.7g

Canxi 3mg 0%

Sắt 0mg 0%

Kali 468mg 10%

Vitamin A 0mcg 0%

Vitamin C 0.2mg 0%

* % 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.

Đậu Gà/Garbanzo Bỏ Lò

(Cho 4 người ăn)

Các Nhóm Thực Phẩm MyPlate trên Mỗi Phần Ăn:

P 1 cup Protein

V 1 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 609-856-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.