



Điểm Cấp Phát Thực Phẩm của Tôi

có rau củ

Mỳ nui bò hầm
(Cho 4 người ăn)

Nguyên liệu:

- 2 cup mỳ nui chữ C*
- 1 cup hành tây vàng thái hạt lựu (khoảng một nửa củ)
- 1 hộp (14.5 oz.) cà chua thái hạt lựu, không thêm muối*
- 1 hộp (15 oz.) đậu và cà rốt thái hạt lựu để ráo nước, không thêm muối
- 1 bao (24 oz.) thịt bò hầm*
- 2 muỗng cà phê dầu ô liu
- 1 muỗng cà phê tỏi băm
- ½ muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê cỏ xạ hương khô

Cách làm:

1. Đun sôi 2 quart nước trong nồi luộc cỡ lớn. Cho mỳ nui vào và nấu từ 10 đến 12 phút cho đến khi chín mềm. Để sang bên cho ráo nước.
2. Đun nóng chảo cỡ lớn ở mức nhiệt vừa, cho vào 2 muỗng cà phê dầu ăn. Cho hành và tỏi băm vào. Nấu trong 5 phút cho đến khi hành có màu trong.
3. Cho thịt bò hầm và cà chua thái hạt lựu vào chảo hành. Đun sôi hỗn hợp. Rắc tiêu, đường và cỏ xạ hương khô vào. Giảm nhiệt và đun liu riu trong 5 phút.
4. Cho nui, đậu và cà rốt vào đảo đều và đun nóng trong 2 phút.

Lưu Ý của Bếp Trưởng: Dùng kèm loại bánh mì quý vị yêu thích để món ăn thêm hoàn chỉnh



* 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 500

% Giá trị dinh dưỡng hàng ngày*

Tổng lượng chất béo 16.3g 25%

Chất béo bão hòa 4.4g 22%

Chất béo không bão hòa đa 1.4g

Chất béo không bão hòa đơn 5g

Cholesterol 11mg 4%

Muối 371mg 15%

Tổng lượng carbohydrate 74.9g 25%

Chất xơ thực phẩm 9.3g 37%

Đường 12.1g

Protein 15.2g

Canxi 460mg 16%

Sắt 16.7mg 63%

Kali 426mg 7%

Vitamin A 33900IU 678%

Vitamin C 98.1mg 164%

* % 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 nui bò hầm

(Cho 4 người ăn)

Các Nhóm Thực Phẩm MyPlate trên Mỗi Phần Ăn:

V 1 cup Rau củ

G 1 cup các loại Hạt

P 1/4 cup Protein

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 609-859-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.