



THỊT BÒ RỪNG BÍ NGHỆ NẤU CAY

Cho 4 người ăn  | 484 calo mỗi khẩu phần

NGUYÊN LIỆU

1 muổng canh	dầu thực vật
1 trái	ớt chuông lớn, xắt hạt lựu
1 củ	hành tây nhỏ, xắt hạt lựu
1 lb	thịt bò rừng xay đông lạnh (có thể thay thế bằng bất kỳ loại thịt xay nào)
2 chén	bí nghệ, cắt khối vuông (có thể thay thế bằng bất kỳ loại bí mùa đông nào)
1 hộp (6 oz.)	cà chua nghiền
1 hộp (14.5 oz.)	cà chua xắt hạt lựu
1 gói (1 oz.)	hỗn hợp gia vị ớt
1/2 chén	kem chua
1/4 chén	phô mai cheddar, bào sợi
1/4 chén	rau ngò, xắt nhỏ (tùy chọn)



Để chuẩn bị 8 phần ăn, hãy tăng gấp đôi lượng nguyên liệu và sử dụng nồi, chảo và bát lớn hơn.



CHÚNG TÔI MUỐN BIẾT Ý KIẾN ĐÓNG GÓP CỦA QUÝ VỊ!

Vui lòng cung cấp phản hồi về trải nghiệm Cook WA Meal Kit của quý vị bằng cách truy cập: www.surveymonkey.com/r/CookWA hoặc quét mã QR ở bên trái.

Công thức do Elizabeth Campbell, cựu giám sát vườn tại Bộ Lạc Quân Đảo Squaxin, sáng tạo nên. Elizabeth là một thành viên của Bộ Lạc Spokane. Cô đã cùng gia đình tham gia thu hoạch các loại thực phẩm bản địa hoang dã trong suốt thời thơ ấu. Hiện cô chuyên trồng và giảng dạy về các loại thực phẩm lành mạnh và các loại cây truyền thống có tác dụng làm thuốc.

Các loại gia vị được sử dụng trong công thức này được sản xuất bởi SA Milligan Company, Inc. Để xem danh sách đầy đủ các nguyên liệu gia vị, vui lòng truy cập agr.wa.gov/services/food-access/cookwa



Washington
State Department of
Agriculture

CHUẨN BỊ



- ❑ Rửa đồng thịt xay trong tủ lạnh 1-2 ngày trước bữa ăn dự kiến.
- ❑ Cắt bỏ phần đầu của quả bí nghệ bằng dao sắc.
- ❑ Dùng dụng cụ gọt vỏ rau để loại bỏ phần vỏ bên ngoài của quả bí. Nếu bạn không có dụng cụ gọt vỏ rau củ, hãy dùng dao để cắt bỏ vỏ; cố gắng không loại bỏ quá nhiều thịt của quả bí.
- ❑ Cắt đôi theo chiều dài của quả bí. Múc hạt và cùi ra khỏi phần giữa quả bí.
- ❑ Cắt bí thành hình khối 1/2 - 1 inch.
- ❑ Xắt hành tây và ớt thành khối hạt lựu nhỏ.



CHUẨN BỊ HỖN HỢP ỚT



- ❑ Đun nóng dầu trong nồi lớn ở mức lửa vừa.
- ❑ Cho hành tây và ớt vào, nấu trong 3 phút, đảo đều.
- ❑ Cho thịt xay vào nồi cùng với hành và ớt. Khuấy cho đến khi nát hết và không còn màu hồng.
- ❑ Thêm bí nghệ, cà chua nghiền, cà chua xắt hạt lựu và hỗn hợp gia vị ớt.
- ❑ Đun sôi nhỏ lửa.
- ❑ Sau đó, giảm nhiệt xuống mức trung bình, đậy nắp và đun nhỏ lửa cho đến khi bí chín mềm, hoặc khoảng 20 phút.
- ❑ Nêm muối cho vừa ăn, nếu cần.



BÀY MÓN

- ❑ Dọn ra bát, rắc phô mai, kem chua và ngò lên trên.



Cook Washington (Cook WA) cung cấp các nguyên liệu và công thức nấu ăn cho các gia đình có nhu cầu trên khắp Tiểu Bang Washington. Dự án thí điểm này nhằm mục đích tăng khả năng tiếp cận với thực phẩm tươi ngon, tốt cho sức khỏe, đồng thời dạy các gia đình cách chế biến mới để thưởng thức những bữa ăn ngon tại nhà. Cook WA là một dự án thuộc Chương Trình Hỗ Trợ Lương Thực (Food Assistance Program) của Bộ Nông nghiệp Bang Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA).

Ảnh được chụp bởi nhân viên và sinh viên của Studio Photoland thuộc The Evergreen State College: Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch và Mich Beuvink.

Tài liệu này được tài trợ bởi Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA). Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng. Chương Trình Thực Phẩm Cơ Bản Tiểu Bang Washington (Washington State Basic Food Program) có thể giúp cung cấp một chế độ ăn lành mạnh, phù hợp với Hướng Dẫn Chế Độ Ăn cho Người Mỹ.

Pub 609-939-vie (N/3/22) Quý vị có cần nhận ấn bản này ở định dạng khác không?
Vui lòng gọi cho Nhân Viên Tiếp Tân của Sở Nông Nghiệp Tiểu Bang Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA) theo số 360-902-1976 hoặc TTY 800-833-6388.

Thông tin dinh dưỡng

Khẩu phần		1 phần
Lượng trên mỗi phần	Lượng calo 484	
% Giá trị dinh dưỡng hằng ngày*		
Tổng lượng chất béo	28.01g	36%
Chất béo bão hòa	10.252g	51%
Chất béo không bão hòa	4.782g	
Chất béo không bão hòa đơn	4.469g	
Cholesterol	69mg	23%
Muối	611mg	27%
Tổng lượng carbohydrate	33.64g	12%
Chất xơ thực phẩm	7.4g	27%
Đường	11.83g	
Protein	30.99g	
Canxi	187mg	14%
Sắt	6.95mg	39%
Kali	1207mg	26%
Vitamin A	560mcg	62%
Vitamin C	85.6mq	95%

* % 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.