



## CÀ-RI GÀ DỨA NƯỚC CỐT DỪA

Cho 2 người ăn | 772 calo mỗi khẩu phần

### NGUYÊN LIỆU

|                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| 2                 | đùi gà đông lạnh                                     |
| 1 muỗng canh      | dầu thực vật                                         |
| 4 tép             | tỏi, băm nhuyễn                                      |
| 1 củ              | hành tây vừa                                         |
| 2 quả             | ớt chuông                                            |
| 2 củ              | cà rốt                                               |
| 1 gói (4 oz.)     | xốt cà-ri dứa (có chứa trứng)                        |
| 1 hộp (13.5 oz.)  | nước cốt dừa                                         |
| 1 hộp (15.25 oz.) | dứa lát hoặc miếng, để ráo nước                      |
| 1/2 chén          | đậu phộng rang nguyên hạt, không ướp muối (tùy chọn) |
| 1/2 bó            | rau ngò cắt nhỏ để trang trí                         |



Tăng gấp đôi lượng nguyên liệu cho 4 người ăn hoặc tăng gấp 3 lượng nguyên liệu cho 6 người ăn 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](http://www.surveymonkey.com/r/CookWA) hoặc quét mã QR ở bên trái.

Công thức do Frank Magaña, Bếp trưởng tại Nhà hàng Three Magnets Brewing, Olympia, sáng tạo nên.

Xốt sử dụng trong công thức này được sản xuất bởi Northwest Gourmet Foods. Để xem danh sách đầy đủ thành phần nguyên liệu xốt, vui lòng truy cập [agr.wa.gov/services/food-access/cookwa](http://agr.wa.gov/services/food-access/cookwa)

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.



Washington  
State Department of  
Agriculture

## CHUẨN BỊ



- ❑ Rửa đông gà trong tủ lạnh 1-2 ngày trước bữa ăn dự kiến.
- ❑ Băm nhuyễn tỏi bằng dao sắc.
- ❑ Cắt hành tây và ớt chuông theo chiều dài thành những miếng mỏng có chiều rộng khoảng 1/2 đến 1/4 inch.
- ❑ Dùng dao sắc giữ chặt cà rốt và cắt thành từng miếng 1 inch.

## CHUẨN BỊ CÀ-RI



- ❑ Cho hai cốc nước vào đun sôi trong một chiếc chảo vừa.
- ❑ Cho cơm vào khuấy đều và để nước sôi nhẹ. Khuấy lại. Đậy nắp nồi và vặn lửa nhỏ để cơm sôi nhẹ.
- ❑ Sau 17 phút, kiểm tra xem cơm đã mềm và đã ngấm hết hỗn hợp lỏng chưa. *Nếu chưa ngấm hết, hãy tiếp tục nấu ở mức lửa thấp trong tổng thời gian tối đa là 25 phút.*



- ❑ Trong khi đang nấu cơm, cho dầu vào nồi hầm lớn ở mức lửa vừa - cao. Chiên vàng từng mặt gà trong nồi trong 2 phút và để sang một bên.
- ❑ Vặn bếp xuống lửa vừa. Cho tỏi và rau vào nồi dùng để chiên gà. Nấu cho đến khi rau chín mềm, khoảng 10 phút.



- ❑ Vặn bếp xuống lửa nhỏ. Cho lại gà vào nồi cùng với các loại rau đã nấu chín. Thêm dưa miếng để ráo nước, sốt cà-ri dưa và nước cốt dừa. Đun nhỏ lửa trong 25 phút.
- ❑ Nêm muối vừa ăn và thêm đậu phộng nếu muốn. Nấu thêm 5 phút nữa.

## BÀY MÓN

- ❑ Rưới cà-ri lên cơm và trang trí với rau ngò xắt nhỏ.



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).

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 609-940-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 772 |
| % Giá trị dinh dưỡng hàng ngày* |         |                |
| Tổng lượng chất béo             | 44.67g  | 57%            |
| Chất béo bão hòa                | 15.764g | 79%            |
| Chất béo không bão hòa đa       | 4.512g  |                |
| Chất béo không bão hòa đơn      | 1.898g  |                |
| Cholesterol                     | 100mg   | 33%            |
| Muối                            | 899mg   | 39%            |
| Tổng lượng carbohydrate         | 70.04g  | 25%            |
| Chất xơ thực phẩm 6.8g          |         | 24%            |
| Đường                           | 36.65g  |                |
| Lượng đường bổ sung là 16g      |         | 32%            |
| Protein                         | 24.57g  |                |
| Canxi                           | 90mg    | 7%             |
| Sắt                             | 6.35mg  | 35%            |
| Kali                            | 648mg   | 14%            |
| Vitamin A                       | 732mcg  | 81%            |
| Vitamin C                       | 159.6mg | 177%           |

\* % 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.