



Paid for in part by OR SNAP

Hãy chọn màu xanh lá cây cho mùa Xuân này và ngày St Patrick



Màu xanh của mùa xuân và những lời khuyên khỏe mạnh và dễ nhớ!

- Bỏ thêm rau spinach vào bánh xăng quít, đĩa xà lách hay ly nước trái cây.
- Dùng bông cải xanh như 1 món ăn nhẹ hay hấp nó lên để ăn với cheese.
- Dùng thêm nho xanh, táo, trái kiwi với ya ua như 1 món ăn chơi.



Cùng thưởng thức rau quả qua những sắc màu cầu vồng!

Trộn rau và tạo thành đĩa rau có nhiều màu sắc cho món ăn. Đây là những ý tưởng cho hay cho quý vị!

- Tacos cầu vồng
- Colorful Veggie Stew
- Crunchy Baked Kale Chips (trang 2)

Stay connected   

Trẻ có thể...

- ★ Giúp rửa và tách rời rau cải xoăn (rau Kale).
- ★ Tìm kiếm những món rau, trái cây màu xanh lá cây ở chợ.
- ★ Chọn rau cho bữa ăn tối.



Đừng quên-Luôn rửa tay và rau quả cho thật kỹ!

Danh sách kiểm tra hàng tháng

- Dùng món rau sắc màu cầu vồng.
- Dùng trái cây hay rau quả có màu xanh lá cây
- Làm đĩa bánh chips với cả nhà.
- _____



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



Crunchy Baked Kale Chips

Thành phần

- 1 bó cải xoăn (kale) (cỡ 8 cups, xắt nhỏ)
- 1 muỗng cà phê dầu ăn canola hoặc dầu olive
- 1/2 muỗng cà phê muối (**seasoned salt**)

Cách làm

1. Rửa rau Kale.
2. Cắt bỏ phần cuống cứng và làm khô nước bằng rổ, lót giấy cho khô nước.
3. Xé hoặc xắt lá thành những phần nhỏ. Bỏ vào tô lớn.
4. Rắc nhẹ dầu ăn lên trên và trộn đều.
5. Đặt rau Kale lên giấy nướng cookie.
6. Rắc muối.
7. Nướng ở nhiệt độ 350 độ đến khi có màu nâu. Khoảng 10-15 phút.
8. Dùng khi nóng.



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (92g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	12%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 0g	
Protein 3g	
Vitamin A 270%	Vitamin C 180%
Calcium 10%	Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

For more recipes and tips on eating well for less, visit www.foodhero.org