



Paid for in part by OR SNAP

Kế hoạch trước giúp đỡ tiết kiệm tiền

Tiết kiệm tiền và thời gian.

Lên kế hoạch cho thực đơn của gia đình

Tạo ra 1 cuốn thực đơn:

- Kiểm tra hộp đựng những thành phần nấu ăn cho vài món.
- Hãy để những thành viên khác trong gia đình giúp chọn những món ăn để cùng nhau nấu.
- Đông lạnh 1 nồi hay 1 tô súp vào cuối tuần để có thể dùng trong tuần.
- Lên kế hoạch giữ những đồ ăn dư để dùng trong những buổi tối bận rộn.



Danh sách mua sắm đồ ăn

Dành 1 ít thời gian lên kế hoạch đi chợ có thể tiết kiệm được cả thời gian và tiền bạc. Quý vị dành ít thời gian đi chợ thì quý vị ít có khả năng bị các món hàng hấp dẫn khác quyến rũ, cùng nghĩa với việc sẽ chi tiêu ít hơn



Con trẻ có thể...

- ★ Chọn 1 bữa ăn hay công thức món ăn nào đó cho thực đơn gia đình.
- ★ Sắp xếp bàn ăn và dọn dẹp bàn ăn.
- ★ Sắp xếp nhà bếp cho năm mới như giúp nấu 1 bữa ăn 1 tuần



Cần ý kiến về những món ăn ngon?

Hãy vô trang web FoodHero.org cho những món ăn nhanh và dễ làm. Mỗi 1 thực đơn có nhiều cách thức đơn giản để hoàn thành 1 bữa ăn ngon.

Danh sách đi chợ hàng tuần

- Tự sáng tạo 1 thực đơn hàng tuần
- Đi chợ với 1 danh sách khi đi chợ
- Để học sinh giúp đỡ nấu ăn trong bếp
- _____

Stay connected   



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



Refried Bean Soup

Thành phần:

- 1 muỗng cà phê **canola oil**
- 1 cup **onion**, băm nhỏ
- 1 clove **garlic**, băm nhỏ
- 1 large can (28 ounces) **crushed** (nghiền nát) **tomatoes**
- 1 large can (30 ounces) **fat-free refried beans**
- 2 cans (14.5 ounces each) **low-sodium chicken broth**

Cách nấu

1. Đun nóng 1 ít dầu trong một nồi súp lớn. Thêm hành tây và tỏi và xào cho đến khi mềm.
2. Thêm cà chua và đun sôi trong 5 phút, và vụn nhỏ lửa lại.
3. Bỏ đậu và nước luộc gà (chicken broth) vào nồi nấu tiếp trong 15 phút lửa nhỏ..
4. Dùng liền.
5. Đồ còn lại nên bỏ tủ lạnh.



Nutrition Facts

Serving Size about 1 cup (264g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Calories	120	Calories from Fat	20
Total Fat	2.5g		4%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	500mg		21%
Total Carbohydrate	20g		7%
Dietary Fiber	6g		24%
Sugars	1g		
Protein	8g		
Vitamin A	10%	Vitamin C	15%
Calcium	6%	Iron	15%

*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