



Paid for in part by OR SNAP

Không thể nào bỏ qua món ăn ngũ cốc ngon lành này

Dùng bột lúa mì nguyên chất có thể sẽ rất dễ dàng và ngon miệng!

- Thay thế 1 nửa bột trắng thành bột lúa mì nguyên (whole wheat) chất
- Thêm lúa mạch vào món soup
- Chọn bánh Tortillas làm bằng bột mì nguyên chất hay bọp bắp
- Thử dùng gạo nâu hay nuôi whole grain
- Thêm yến mạch vào thịt meatloaf



Dùng 1 nửa ngũ cốc thường thành ngũ cốc nguyên chất!

Tìm chữ whole grain trong phần chú thích thành phần thực phẩm:



whole wheat
rolled oats hay oatmeal
brown hay wild rice
whole grain corn
bulgur wheat
whole grain barley

Stay connected   



Kids can...

- ♦ Choose breakfast cereal with 3 or more grams of fiber.
- ♦ Make [Do It Yourself Trail Mix](#)
- ♦ Pick out 1 new whole grain to taste.

Ngũ cốc nguyên chất

Chọn những món ăn mà quý vị không cần phải nấu.

Whole grain breakfast cereal
Whole grain crackers
Whole grain bread
Popcorn (ít muối, ít béo)



Danh sách kiểm tra thức ăn hàng tháng

- Chọn món ăn nhẹ có whole grain
- Thay thế món ăn ngũ cốc nguyên chất cho món ăn ngũ cốc thường
- Làm món Bulgur Pilaf
- _____



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



Bulgar Pilaf

Thành phần

- 2 muỗng cà phê dầu ăn
- ½ cup Cần băm nhỏ
- medium onion, băm nhỏ
- 1 cup bulgar
- ½ muỗng cà phê salt
- ¼ muỗng cà phê pepper
- 2 cups broth (bò, gà, rau)

Thành phần

1. Bỏ dầu ăn, cần, hành và bulgur vào trong cái song.
2. Xào nhẹ ở lửa trung bình cho đến khi rau hơi mềm, và bulgur có màu vàng nâu.
3. Thêm gia vị và nước canh (broth) và nấu cho sôi.
4. Đậy nắp và vặn lửa nhỏ.
5. Hầm trong vòng 15 phút. Nước canh cạn là có thể dùng.
6. Trong vòng 2-3 tiếng không ăn nữa thì bỏ vào tủ lạnh.

Chú Ý

Thêm những loại rau quả khác như đậu, cà rốt, ớt chuông sạt ni như thì là, rau oregano, sage, marjoram, hay parsley (rau mùi tây)

| Nutrition Facts | |
|--|------------------------------|
| Serving Size 1/2 cup (135g) | |
| Servings Per Container 6 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 140 | Calories from Fat 45 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 5g | 8% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 230mg | 10% |
| Total Carbohydrate 21g | 7% |
| Dietary Fiber 5g | 20% |
| Sugars 1g | |
| Protein 5g | |
| Vitamin A 0% | • Vitamin C 2% |
| Calcium 2% | • Iron 4% |
| *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