

Các Công thức Nấu ăn mang lại sức khỏe tốt

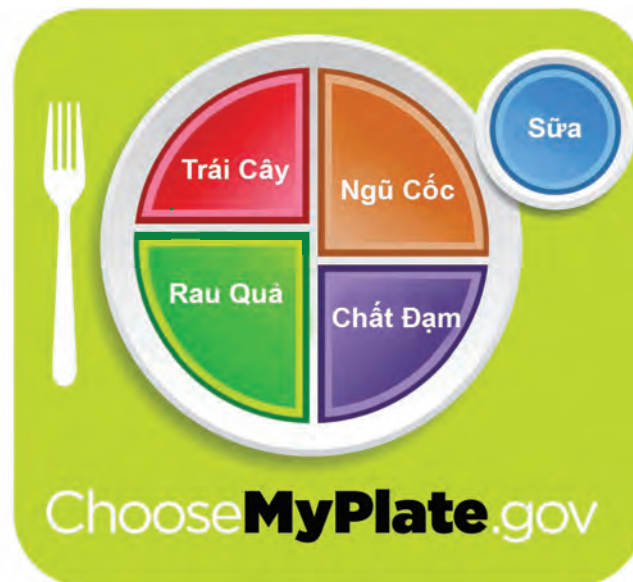


Kiến thức

Trước khi bạn ăn, hãy luôn nghĩ về loại thức ăn và lượng thức ăn có trên đĩa của bạn. Bao gồm đồ ăn từ tất cả các nhóm thực phẩm: rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, chất đạm nạc, và các sản phẩm từ sữa ít béo.

Trái cây và rau:

Hãy để trái cây và rau chiếm nửa đĩa của bạn. Chọn trái cây và rau tươi, đóng hộp, đông lạnh hoặc khô. Chọn trái cây nguyên quả thường xuyên hơn nước ép trái cây.



Ngũ cốc:

Hãy để ngũ cốc nguyên hạt chiếm một nửa khẩu phần ngũ cốc của bạn. Kiểm tra nhãn hàng sản phẩm thực phẩm để tìm các thực phẩm ngũ cốc nguyên hạt. Ví dụ về ngũ cốc nguyên hạt bao gồm bột mì xay từ lúa mạch nguyên hạt, yến mạch và gạo lức nguyên hạt.

Sản phẩm từ sữa:

Chuyển sang sữa bỏ kem hoặc sữa 1% béo.

Chất đạm:

Khi ăn thịt gia súc hoặc gia cầm, hãy chọn thịt nạc. Các nguồn chất đạm tốt khác là đậu, các loại hạt, hạt đậu xanh, trứng, đậu nành, sữa chua và sữa.

Dầu ăn:

Dầu ăn không phải là một nhóm thực phẩm nhưng nó cung cấp các dưỡng chất quan trọng. Hãy thử dùng các loại dầu thực vật như dầu ô liu và dầu canola.

Hãy ăn các màu sắc Cầu vồng

Màu sắc thực phẩm của bạn có thể cho bạn biết nhiều điều về giá trị dinh dưỡng của nó. Bằng việc ăn nhiều màu sắc khác nhau bạn sẽ nhận được các vitamin và khoáng chất cần thiết trong cả ngày.

Tham khảo bảng này để dễ dàng hiểu về những lợi ích sức khỏe của rau cải và trái cây:

MÀU	THỰC PHẨM	CÁC DƯỠNG CHẤT CHÍNH	GIÚP HỖ TRỢ
Đỏ	Bắp cải tím, hành tím, ớt đỏ, dưa hấu, dâu tây, cà chua, anh đào	Vitamin C, vitamin A, folate, lycopene, potassium	Sức khỏe tim mạch, có thể bảo vệ chống lại ung thư, hệ miễn dịch
Xanh lá cây	Xúp lơ xanh, bắp cải, dưa chuột, cải xoăn, rau chân vịt, đậu, rau cải ngọt, măng tây, dưa xanh, nho	Vitamin K, vitamin A, calcium, iron, potassium, folate, magnesium	Xương và răng khỏe mạnh, hệ miễn dịch, sức khỏe tim mạch, hỗ trợ phát triển bào thai bình thường
Cam/Vàng	Cà rốt, bí ngô, khoai lang, ngô, bí butternut, ớt vàng, cam, đu đủ, dưa vàng, dứa, đào	Vitamin C, vitamin A, beta carotene, calcium, folate	Sức khỏe tim mạch, hệ miễn dịch, sức khỏe thị lực và da, giúp kiểm soát huyết áp
Xanh da trời thẫm/Tím	Cà tím, đậu sẫm màu, bắp cải tím, củ cải đường, quả Chử Nhật, việt quất	Vitamin C, vitamin K, potassium, folate, sắt	Trí nhớ, lão hóa khỏe mạnh, chống viêm
Trắng	Khoai tây, hành, tỏi, củ đậu, nấm, gừng	Vitamin C, vitamin K, potassium, folate	Sức khỏe tim mạch, giúp kiểm soát huyết áp, hệ miễn dịch

KHI NÀO THÌ TÔI NÊN ĂN ĐỒ ĂN NÀY?

Ngày “HẾT HẠN” hoặc “DỪNG TRƯỚC NGÀY”:

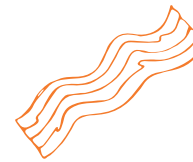
- Thực phẩm an toàn để ăn.
- Có một số ngoại lệ với thức ăn trẻ sơ sinh và các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng

Cho đến Ngày Hết hạn—Không AN TOÀN để ăn sau ngày đó
– thức ăn trẻ sơ sinh và các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng



ĂN Ngay bây giờ

An toàn để ăn trong 1 đến 2 tuần sau ngày hết hạn
– thịt ba rọi, thịt cho bữa trưa



ĂN SỚM

Ngày “BÁN TRƯỚC NGÀY” hoặc “ĂN TRƯỚC NGÀY”:

- An toàn để ăn sau ngày đó.
- NGÀY CÒN TƯƠI.

7 NGÀY sau ngày đó
– sữa, bánh mì



2 TUẦN sau ngày đó
– da ua



2-3 TUẦN sau ngày đó
– trứng



3-5 Tháng
– phô mai



ĂN SỚM

Ngày “TỐT NHẤT TRƯỚC NGÀY” hoặc “TỐT NHẤT NÊN DỪNG TRƯỚC NGÀY”:

- An toàn để ăn sau ngày đó.
- NGÀY CHẤT LƯỢNG.

12 Tháng Sau Ngày đó
– Lon Acid



2-3 Năm Sau Ngày đó
– Lon không có Acid



2 Năm
– gạo



4-5 Năm
– mì ống



ĂN MUỘN

Món hầm

Hương vị Mùa đông



Gợi ý cho Sức khỏe

Làm dậy mùi hương và vị ngọt của rau bằng cách nướng chúng trong lò. Một cách tuyệt vời để gia tăng mùi vị và giảm đường là thêm gia vị vào món ăn của bạn.

PHẦN ĂN: 6-8

TỔNG THỜI GIAN NẤU: 60 PHÚT

NGUYÊN LIỆU CHÍNH



Bí mùa đông



Táo



Gia vị-Bột nhục đậu khấu/
Quế

NGUYÊN LIỆU

2 ½ cup bí mùa đông (winter squash)
cắt lát

1 ½ cup táo cắt lát

½ thìa cà phê bột hạt nhục đậu khấu
(nutmeg)

1 thìa cà phê bột quế

1 ½ thìa cà phê bơ đun chảy

HƯỚNG DẪN

1. Làm nóng lò nướng tới 350° F.
2. Láng dầu mỏng một chảo nướng cỡ 8x8.
3. Xếp thành từng lớp lát bí và táo, rải nhẹ trên mỗi lớp một chút gia vị.
4. Rắc bơ đã tan chảy lên trên bề mặt món hầm.
5. Nướng không đậy nắp ở nhiệt độ 350°F trong 45-60 phút, cho đến khi bí và táo chín mềm.

THÁNG MỘT

Chủ Nhật Thứ Hai Thứ Ba Thứ Tư Thứ Năm Thứ Sáu Thứ Bảy

1 2 3 4 5 6 7

Ngày Năm
Mới

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

Ngày Martin
Luther King

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31



Cà ri Súp lơ trắng

Gợi ý cho Sức khỏe

Bạn có biết rằng súp lơ trắng có thể dùng để thay cơm? Để có món "cơm" súp lơ trắng, hãy đặt súp lơ trắng trong máy xay và ấn nút đến khi xay nhỏ thành các miếng nhìn giống hạt cơm. Rồi xào trong chảo với dầu ô liu cho đến khi mềm.



PHẦN ĂN: 4
TỔNG THỜI GIAN NẤU: 60 PHÚT

NGUYÊN LIỆU CHÍNH



Súp lơ trắng



Bột Cà ri



Nước cốt Dừa

NGUYÊN LIỆU

1 bông súp lơ trắng, cắt thành các bông hoa nhỏ (hay dùng súp lơ xanh nếu muốn)

1 thìa súp dầu ô liu

1 củ hành, xắt nhỏ

3 tép tỏi, thái mỏng

3 thìa súp bột cà ri vàng

1 lon nước cốt dừa 14-ounce

½ cốc rau mùi (cilantro) đã xắt nhỏ

1 thìa cà phê nước mắm (không bắt buộc)

1 thìa cà phê nước cốt chanh vàng (không bắt buộc)

Cho muối và bột tiêu đen vừa miệng

HƯỚNG DẪN

- Đun nóng dầu ô liu trong một chảo lớn. Xào hành, 5 phút. Thêm tỏi và xào 1 phút.
- Thêm súp lơ trắng và xào 4 phút. Thêm cà ri và nước cốt dừa, khuấy để cho vào nhau.
- Đun nhỏ lửa hỗn hợp và thêm muối và tiêu. Đun nhỏ lửa nước sốt trong 10 phút.
- Đổ súp lơ trắng vào bát và bày biện thêm chút hành lá và rau mùi.

THÁNG HAI

Chủ Nhật Thứ Hai Thứ Ba Thứ Tư Thứ Năm Thứ Sáu Thứ Bảy

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 Lễ Tình yêu 15 16 17 18

19 20 Ngày Tổng Thống 21 22 23 24 25

26 27 28



Taco Khoai lang và Cải xoăn

Gợi ý cho Sức khỏe

Món Taco là một cách tuyệt vời để làm cho món rau trở nên lý thú. Thử đặt các loại rau còn lại từ bữa ăn thú vị trong một miếng taco và thử nghiệm với nhiều loại sốt để có một món ăn dễ làm và ngon.



NGUYÊN LIỆU CHÍNH



NGUYÊN LIỆU

Nhân Taco:

- 2 củ khoai lang, thái miếng
- 2 thìa súp dầu ô liu
- 1/2 thìa cà phê gừng xay
- 1 củ hành nhỏ, cắt nhỏ
- 1/3 cup nước
- 1 mớ cải xoăn, cắt cuống và cắt nhỏ (hoặc dùng bắp cải nếu muốn)
- 1 thìa súp nước cốt chanh vàng
- Cho muối và bột tiêu đen vừa miệng
- 4 miếng bánh tortilla bột ngô

Sữa chua Kem Bơ:

- ½ cup sữa chua không đường
- 1 trái bơ chín
- 1 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 thìa súp nước cốt chanh vàng
- Cho muối và bột tiêu đen vừa miệng

HƯỚNG DẪN

- Đun nóng dầu trong một nồi lớn có cán. Xào khoai lang, khuấy thường xuyên, trong 10 phút.
- Thêm gừng. Đảo đều, khoảng 1 phút.
- Thêm hành và nước. Nấu không đậy vung đến khi chín mềm, khoảng 8 phút, thỉnh thoảng khuấy.
- Thêm cải xoăn, khuấy, và nấu cho đến khi chín, khoảng 2 phút.
- Rắc nước cốt chanh vàng, muối và tiêu đen.
- Làm sốt bằng cách trộn sữa chua, quả bơ, tỏi, nước cốt chanh vàng, và muối và tiêu đen.
- Làm nóng tortilla trong lò vi sóng trong 20 giây.
- Cuốn taco.

THÁNG BA

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Ớt chuông Nhồi Cơm và Đậu

Gợi ý cho Sức khỏe

Khi ăn các loại rau có chứa nhiều sắt, như đậu, hãy đảm bảo ăn kèm với các loại thực phẩm giàu vitamin C, như ớt chuông, trái cây họ cam hay quả mọng. Nó sẽ tăng hấp thụ sắt của bạn và cho bạn thêm năng lượng.



PHẦN ĂN: 4-6

TỔNG THỜI GIAN NẤU: 70 PHÚT

NGUYÊN LIỆU CHÍNH



Ớt Chuông



Gạo lứt



Đỗ

NGUYÊN LIỆU

3 quả ớt chuông lớn, bỏ đôi dọc

1 thìa súp dầu ô liu

1 củ hành, cắt nhỏ

½ cup cần tây cắt nhỏ

1 tép tỏi, băm nhỏ

1 hộp đỗ đen 15-ounce dội sạch và để ráo nước

1 hộp cà chua xắt nhỏ 14.5-ounce

2 cốc gạo lứt đã nấu chín

2 thìa cà phê bột ớt

1 thìa cà phê oregano khô

1 thìa cà phê thì là Ai Cập (cumin) (không bắt buộc)

Thêm muối vừa ăn

HƯỚNG DẪN

1. Làm nóng lò nướng tới 350° F.
2. Đun nóng dầu trong một nồi có cán. Xào hành và cần tây trong 5 phút. Thêm tỏi. Nấu trong 3 phút.
3. Đổ phần nguyên liệu còn lại vào trừ ớt chuông. Nấu, khuấy thỉnh thoảng, trong khoảng 5 phút.
4. Nhồi ớt chuông và đặt vào một đĩa nướng. Đổ đủ nước vào đĩa nướng để vừa ngập phần đáy. Đậy bằng giấy bạc và nướng trong 45 phút.

THÁNG TƯ

Chủ Nhật Thứ Hai Thứ Ba Thứ Tư Thứ Năm Thứ Sáu Thứ Bảy

1

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30



Salad Quả Bơ và Cá thu

Gợi ý cho Sức khỏe

Gợi ý cho Sức khỏe: Quả bơ và cá thu là các nguồn chất béo tốt cho tim mạch khỏe mạnh. Hãy thử thay thế sốt mayo bằng trái bơ trong công thức nấu ăn tiếp theo của bạn.



PHẦN ĂN: 4
TỔNG THỜI GIAN NẤU: 15 PHÚT

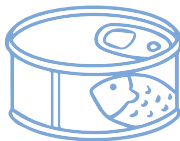
NGUYÊN LIỆU CHÍNH



Cần tây



Quả bơ



Cá thu

NGUYÊN LIỆU

- 2 hộp cá thu 6-ounce được đóng hộp trong nước, để ráo

1 quả bơ, lột vỏ và bỏ hạt

1 cọng cần tây, băm nhỏ

2 thìa súp hành băm nhỏ
- ½ quả táo, cắt nhỏ

1 thìa cà phê mùi tây (parsley) khô

2 thìa cà phê nước cốt chanh vàng

Cho muối và bột tiêu đen vừa miệng

HƯỚNG DẪN

1. Dầm nát quả bơ trong một tô lớn.
2. Thêm cá thu, cần tây, hành, táo và mùi tây. Trộn đều.
3. Thêm chanh vàng, tiêu đen và muối. Trộn đều.
4. Đổ lên bánh mì làm từ lúa mạch nguyên cám, sa lát hoặc ăn riêng.

THÁNG NĂM

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 Ngày của Mẹ	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 Memorial Day (Ngày Tưởng Niệm)	30	31			



Mì Pasta Lúa mạch Nguyên cám và Zucchini



Gợi ý cho Sức khỏe

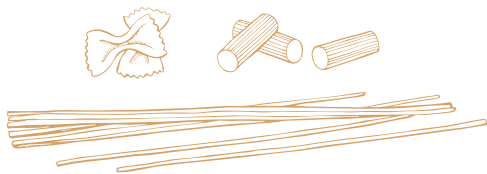
Hãy để ngũ cốc nguyên hạt chiếm một nửa khẩu phần ngũ cốc của bạn. Hãy ưu tiên lựa chọn bánh mì nguyên cám, gạo lức và mì pasta làm từ lúa mạch nguyên cám.

Chất xơ giúp giảm cholesterol, kiểm soát đường huyết và giữ cho bạn được no lâu.

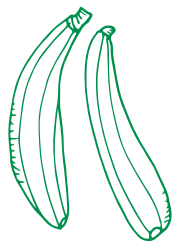
PHẦN ĂN: 3-4

TỔNG THỜI GIAN NẤU: 20 PHÚT

NGUYÊN LIỆU CHÍNH



Mì pasta Lúa mạch Nguyên cám



Zucchini

NGUYÊN LIỆU

8 ounce mì pasta lúa mạch nguyên cám

1 thìa súp dầu ô liu

1 củ hành trung bình, thái lát

2 tép tỏi, băm nhỏ

2 quả zucchini trung bình, xắt nhỏ

2 thìa súp oregano khô

Phô mai parmesan bào nhỏ, để bày lên trên

HƯỚNG DẪN

1. Đun sôi nước. Cho mì pasta vào; nấu theo hướng dẫn trên gói. Để ráo nước.
2. Trong khi mì pasta đang sôi, đun nóng dầu ăn trong một xoong lớn. Xào hành trong khoảng 4 phút. Thêm tỏi. Nấu trong 3 phút.
3. Thêm zucchini và nấu, khuấy thỉnh thoảng, cho đến khi chín mềm.
4. Thêm oregano, đảo trong khoảng 1 phút.
5. Khuấy pasta vào trong xoong. Rắc phô mai parmesan lên trên.

THÁNG SÁU

Chủ Nhật Thứ Hai Thứ Ba Thứ Tư Thứ Năm Thứ Sáu Thứ Bảy

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24
Ngày của Cha

25 26 27 28 29 30



Món Sinh tố Tăng Lực

Gợi ý cho Sức khỏe

Hãy thử thêm rau chân vịt, cải xoăn, và/hoặc quả mọng vào sinh tố. Đừng quên rằng trái cây đông lạnh cũng là một lựa chọn tuyệt vời cho món nước quả và sinh tố.



PHẦN ĂN: 2

TỔNG THỜI GIAN NẤU: 10 PHÚT

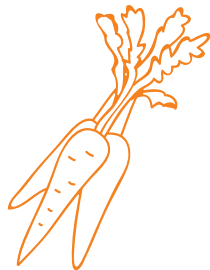
NGUYÊN LIỆU CHÍNH



Táo



Cam



Cà rốt

NGUYÊN LIỆU

1 cup nước cốt dừa (hoặc bất kỳ loại sữa nào bạn chọn)

1 quả cam, bổ tư

1 quả táo, bỏ lõi, và cắt đôi

1 củ cà rốt trung bình, cắt đôi

3-5 miếng đá (không bắt buộc)

Quế và gừng xay vừa ăn

HƯỚNG DẪN

1. Đặt tất cả nguyên liệu vào trong máy xay và đậy chặt nắp.

2. Xay nhuyễn. Ăn ngay.

THÁNG BẢY

Chủ Nhật Thứ Hai Thứ Ba Thứ Tư Thứ Năm Thứ Sáu Thứ Bảy

1

2 3 4 5 6 7 8

Ngày Độc lập

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30 31



Tráng miệng Trái cây Mùa hè

Gợi ý cho Sức khỏe

Món tráng miệng này cũng rất ngon nếu bạn xào qua trái cây với một thìa súp bơ trước khi ăn cùng sữa chua và gia vị.



PHẦN ĂN: 4

TỔNG THỜI GIAN NẤU: 5 PHÚT

NGUYÊN LIỆU CHÍNH



Đào hay Mận hoặc Xuân Đào



Sữa chua

NGUYÊN LIỆU

4 quả hạch (mận, đào, hay xuân đào)

Gừng xay, vừa ăn

3 cốc sữa chua không đường, trắng

Quế, vừa ăn

HƯỚNG DẪN

1. Cắt trái cây thành các miếng vừa ăn. Trộn các loại trái cây trong một tô vừa hoặc lớn.
2. Thêm sữa chua ở trên và rắc gừng và quế.

THÁNG TÁM

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Súp Tuscan Đổ Trắng và Cải xoăn

Gợi ý cho Sức khỏe

Súp rau rất đơn giản đến mức bạn có thể dễ dàng tự sáng tác ra món của mình. Súp còn thừa từ bữa trước cũng có thể để đông đá cho một bữa ăn nhanh sau này.



PHẦN ĂN: 4
TỔNG THỜI GIAN NẤU: 30 PHÚT

NGUYÊN LIỆU CHÍNH



Cải xoăn



Đỗ

NGUYÊN LIỆU

- 2 thìa súp dầu ô liu
- 1 củ hành, cắt nhỏ
- 2 củ cà rốt lớn, cắt nhỏ
- 4 tép tỏi, thái mỏng
- 1 hộp nước súp gà 32-ounce ít muối
- 4 cup cải xoăn cắt nhỏ
- 1 hộp cà chua cắt nhỏ 14.5-ounce
- 1 hộp đỗ cannellini 14.5-ounce không thêm muối, để ráo nước và dội sạch
- 1 thìa súp nước cốt chanh vàng
- Cho muối và bột tiêu đen vừa miệng

HƯỚNG DẪN

- Đun nóng dầu trong một cái nồi lớn. Thêm hành và cà rốt và nấu trong 3 phút. Thêm tỏi và nấu trong 2 phút.
- Thêm nước súp, cải xoăn và cà chua và đun vung. Nấu trong 5 phút. Thêm đỗ. Đun sôi, giảm lửa, và để sôi nhẹ trong 5 phút. Thêm nước cốt chanh vàng, muối và tiêu đen.

THÁNG CHÍN

Chủ Nhật Thứ Hai Thứ Ba Thứ Tư Thứ Năm Thứ Sáu Thứ Bảy

1 2

3 4 5 6 7 8 9

Ngày Lễ Lao Động

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30



Bí Spaghetti với Cà chua và Húng quế

Gợi ý cho Sức khỏe

Cho những người phải trông chừng lượng tinh bột, thì loại "mì" rau này chỉ có ¼ lượng tinh bột mỗi cup so với loại spaghetti thông thường.



PHẦN ĂN: 4-6
TỔNG THỜI GIAN NẤU: 30 PHÚT VỚI LÒ VI SÓNG, 50 PHÚT VỚI LÒ NƯỚNG

NGUYÊN LIỆU CHÍNH



Bí Spaghetti



Cà chua



Phô mai Parmesan

NGUYÊN LIỆU

- 1 trái bí spaghetti
- 1 thìa súp dầu ô liu
- 3 thìa súp phô mai parmesan
- ¼ thìa cà phê oregano khô
- 2 thìa cà phê húng quế khô
- 1 cốc cà chua xắt nhỏ
- Cho muối và bột tiêu đen vừa miệng

HƯỚNG DẪN

- Nấu bí bằng lò vi sóng hoặc lò nướng.
Phương pháp lò nướng: Đặt bí nguyên quả vào lò vi sóng và nấu trong 5 phút để cho dễ cắt. Cắt đôi và bỏ hạt. Đặt bí lộn đầu cắt xuống dưới trong một khay nướng. Nướng trong 30-40 phút ở 375°F.
Phương pháp lò vi sóng: Đâm thận trọng vào trái bí bằng một con dao ở vài chỗ xung quanh. Đặt nguyên trái bí trong lò vi sóng trên một cuộn giấy thích hợp cho lò vi sóng. Nấu đến khi chín mềm, kiểm tra và xoay trái bí mỗi 5 phút.
- Trong một tô lớn, đánh đều dầu ăn, húng quế, oregano và phô mai parmesan. Khuấy vào cà chua.
- Khi trái bí đã nguội, nạo phần lõi bằng một cái đĩa, tạo thành "mì."
- Thêm "mì" vào hỗn hợp cà chua và đảo đến khi trộn đều. Thêm muối và bột tiêu đen.

THÁNG MƯỜI

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 Halloween				



Bữa sáng Khoai tây Trộn

Gợi ý cho Sức khỏe

Một bữa sáng giàu chất đạm và chất xơ có thể giúp bạn cảm thấy no lâu hơn, giữ mức năng lượng cao trong cả buổi sáng, và ăn ít hơn trong cả ngày.

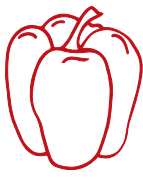


PHẦN ĂN: 4
TỔNG THỜI GIAN NẤU: 45 PHÚT

NGUYÊN LIỆU CHÍNH



Khoai tây



Ớt Chuông



Trứng

NGUYÊN LIỆU

- 2 củ khoai tây, cắt thành các miếng vừa ăn

1 thìa súp dầu ô liu

1 củ hành, cắt nhỏ

1 quả ớt chuông xanh, xắt nhỏ
- ½ cup cà chua xắt nhỏ

½ thìa cà phê oregano khô

4 quả trứng

Cho muối và bột tiêu đen vừa miệng

Phô mai Tươi bở kiểu Mê hi cô, vừa ăn

HƯỚNG DẪN

- Đun nóng 1 thìa súp dầu ăn trong một nồi lớn có cán. Xào hành và ớt chuông đến khi mềm, khoảng 1 phút.
- Thêm khoai tây và oregano vào nồi. Giảm nhiệt xuống mức thấp và nấu, khuấy thường xuyên, đến khi cà chua mềm và hơi ngả màu nâu, khoảng 30 phút.
- Thêm cà chua, muối, tiêu đen và nấu thêm 1-2 phút.
- Rán trứng trong một chảo riêng và đổ lên trên món trộn. Rắc phô mai tươi bở kiểu Mê hi cô, vừa ăn.

THÁNG MƯỜI MỘT

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 Ngày Cựu Chiến binh
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 Ngày Lễ Tạ Ơn	24	25
26	27	28	29	30		



Súp Hành Kiểu Pháp



Gợi ý cho Sức khỏe

Hành và tỏi có rất nhiều dưỡng chất và là những nguyên liệu quan trọng trong nhiều món. Nếu bạn muốn loại bỏ mùi phảng phất giữ lại sau khi ăn, hãy thử ăn mùi tây tươi hoặc lá bạc hà.

PHẦN ĂN: 4-6

TỔNG THỜI GIAN NẤU: 15 PHÚT

NGUYÊN LIỆU CHÍNH



Hành



Súp bò

NGUYÊN LIỆU

16 ounce nước súp bò

1 củ hành, cắt nhỏ

1 tép tỏi, băm nhỏ

1.5 thìa cà phê xạ hương khô

2 thìa cà phê dầu ô liu

Cho muối và bột tiêu đen vừa miệng

Phô mai Parmesan (không bắt buộc)

Bánh mì nướng giòn (không bắt buộc)

HƯỚNG DẪN

1. Đun nóng dầu ô liu trong một chảo lớn. Xào hành, tỏi và xạ hương trong 5 phút.
2. Thêm súp bò và đun sôi nhẹ trong 5-10 phút.
3. Thêm muối và bột tiêu đen.
4. Ăn với bánh mì nướng và phô mai (không bắt buộc).

THÁNG MƯỜI HAI

Chủ Nhật Thứ Hai Thứ Ba Thứ Tư Thứ Năm Thứ Sáu Thứ Bảy

1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

Giáng Sinh

31

Đêm Trước
Năm mới



Một món Đồ uống cho cả Bốn Mùa

Các đồ uống thêm đường để tạo ngọt, như soda, nước tăng lực, và nước quả, đã được chứng tỏ là có liên quan đến bệnh tiểu đường loại 2, béo phì, đau tim, và sâu răng.

Nước có pha hương vị là một phương án thay thế tuyệt vời cho đồ uống có đường. Các công thức pha rất đơn giản, và có vô số các loại hương vị. Thêm các lát trái cây hay rau ưa thích của bạn vào nước và để đó trong 1 giờ. Rất tươi mát, vui, và không có thêm đường!



Mùa xuân | Dưa leo, cam, dưa



Mùa hè | Dưa vàng, bạc hà



Mùa thu | Lê, quả mọng



Mùa đông | Táo, quế, gừng