

# Missouri WIC cung cấp các loại ngũ cốc nguyên hạt cho gia đình WIC.



*Hãy cố gắng dùng một nửa lượng ngũ cốc là ngũ cốc nguyên hạt.*

*Có rất nhiều lựa chọn!*

## Các Lựa Chọn về Ngũ Cốc Nguyên Hạt mà WIC Chấp Thuận:

*(Xem Danh Sách Các Loại Thực Phẩm Đã Được Chấp Thuận của WIC để biết các lựa chọn về ngũ cốc nguyên hạt cụ thể)*

- Các loại cốm khô bằng ngũ cốc nguyên hạt
- Các loại bánh mì làm bằng ngũ cốc nguyên hạt hoặc lúa mì nguyên chất
- Gạo lứt
- Bánh cuộn tortilla làm bằng bột mì nguyên hạt
- Bánh cuộn làm bằng ngô loại mềm

## Ăn nhiều ngũ cốc nguyên hạt hơn

- Chọn một loại cốm khô làm bằng ngũ cốc nguyên hạt, ví dụ như bột lúa mạch, để bắt đầu ngày mới
- Làm món bánh mì nướng bằng ngũ cốc nguyên hạt phết bơ đậu phộng để có bữa sáng thỏa mãn
- Dùng bánh mì làm bằng 100% lúa mì nguyên hạt để làm món sandwich
- Ăn cốm khô làm bằng ngũ cốc nguyên hạt để có bữa nhẹ no nê
- Làm món taco hoặc burrito bằng các loại bánh cuộn bằng lúa mì nguyên hạt
- Thêm gạo lứt vào các món ninh/hầm, súp và salad
- Dùng gạo lứt trong các công thức nấu ăn cần gạo
- Dùng các miếng cuộn hoặc cốm khô làm bằng ngũ cốc nguyên hạt đã nghiền nhỏ làm bánh mì bọc cá hoặc thịt gà nướng

**Tìm các loại ngũ cốc nguyên hạt trong tiệm tạp hóa. Đọc danh sách các thành phần hoặc tìm nhãn ghi ngũ cốc nguyên hạt (có thể tất cả các loại thực phẩm làm bằng ngũ cốc nguyên hạt không có thông tin này). Tìm chữ:**

- Lúa mì nguyên hạt
- Nguyên hạt (tên loại ngũ cốc)
- Bột lúa mạch hoặc cháo nguyên hạt
- Gạo lứt



Hình do Oldways và Whole Grains Council cung cấp, [wholegrainscouncil.org](http://wholegrainscouncil.org)

Việc đưa các loại ngũ cốc nguyên hạt vào bữa ăn rất đơn giản!

### Bữa sáng:

1/2 chén bột lúa mạch có rắc thêm trái cây

### Bữa trưa:

Bánh sandwich với hai lát bánh mì làm bằng lúa mì nguyên hạt

### Bữa nhẹ:

Bánh tortilla làm bằng lúa mì nguyên hạt với phô mát đã tan chảy và tan ra

### Bữa tối:

1/2 chén gạo lứt

[www.dhss.mo.gov/wic](http://www.dhss.mo.gov/wic)

Missouri  
**WIC**



DHSS là hãng sở không phân biệt đối xử/cung cấp cơ hội công bằng. Các dịch vụ được cung cấp mà không phân biệt đối xử.

# Công Thức Nấu Ăn cho Phụ Nữ và Trẻ Em

## Thịt Gà Nướng Vàng

Dầu thực vật không dính

1 pao ức gà bỏ da, bỏ xương

½ chén nước sốt mù tạt - mật ong hoặc nước sốt Ý có ít chất béo

4 chén cám vụn

1. Làm nóng lò tới mức nhiệt độ 425°F, và xịt dầu thực vật vào chảo nướng.
2. Cắt thịt gà thành các miếng cỡ 1-inch.
3. Nghiền nát cám khô, và đặt trong tô hoặc túi nilon đựng thực phẩm.
4. Nhúng các miếng thịt gà vào trong nước sốt; sau đó lăn vào ngũ cốc cho tới khi ngũ cốc phủ kín.
5. Đặt vào trong chảo nướng. Nướng trong khoảng 10 phút hoặc cho tới khi thịt gà không còn màu hồng ở giữa.

Bằng 4 khẩu phần ăn.

Mỗi khẩu phần ăn cung cấp 378 calori, 34 gam chất đạm, 38 gam carbohydrate, 10 gam chất béo, 570 milligam muối, 8 gam xơ.

## Các Thanh Lúa Mạch Đậu Phộng Rất Ngon

2 chén bột lúa mạch

2 quả trứng

½ chén đường vàng

½ chén đường trắng

⅓ chén bơ thực vật

1 chén bơ đậu phộng

⅓ muỗng cà phê nguyên chất chiết xuất vani

¼ chén sữa không có chất béo

1. Làm nóng lò lên tới nhiệt độ 400°F.
2. Trộn bột lúa mạch và trứng trong một chiếc tô và khuấy đều.
3. Trong một chiếc tô khác, trộn đường vàng, đường trắng và bơ thực vật.
4. Thêm bột lúa mạch và trứng vào hỗn hợp đường. Thêm bơ đậu phộng, vani và sữa. Quấy nhẹ để trộn đều.
5. Đổ hỗn hợp này vào trong chảo nướng có tấm dầu cỡ 13 x 9 x 2-inch.
6. Nướng trong 30 phút. Để hơi nguội một chút trước khi cắt thành các thanh.

Bằng 24 khẩu phần ăn (mỗi khẩu phần ăn là 1 thanh kẹo).

Mỗi khẩu phần ăn cung cấp 137 calori, 4 gam chất đạm, 12 gam carbohydrate, 8 gam chất béo, 180 milligam muối, 4 gam xơ.

Missouri  
**WIC**



Các công thức nấu ăn do Hiệp Hội WIC Quốc Gia cung cấp