

Phần ăn tối cuối tuần (mỗi bộ gồm 2 phần ăn)

Gạo (sấy khô)

Miếng Thịt gà Nướng 🐔

Nước sốt Teriyaki

Bông cải xanh

Cam loại Quít

Que Phô mai Bánh bít qui



Làm một tô gà teriyaki với phần ăn tối của bạn!

Tô gà Teriyaki

1. Nấu cơm trong nồi cơm điện hoặc trên bếp.
2. Cắt thịt gà thành nhiều miếng nhỏ hơn (nếu muốn).
3. Cho khoảng 1 muống canh dầu vào chảo vừa và đun dầu ở lửa vừa. Khi dầu nóng cho gà vào và hâm nóng cho đến khi dầu nóng qua đều.
4. Khuấy sốt teriyaki.
5. Cho cơm vào bát và đặt lên trên với gà Teriyaki. Ăn với bông cải xanh và quít của bạn. Thường thức!

Cách nấu cơm...

Cơm được nấu theo tỷ lệ 2:1 (2 cốc nước cho mỗi 1 cốc gạo).

Mang nước đi nấu sôi. Đảo đều gạo và đun sôi trở lại. Đậy vung, giảm lửa và để lửa nhỏ trong 15-20 phút hoặc cho đến khi gạo mềm và thấm nước.

Nếu sử dụng nồi cơm điện, hãy làm theo hướng dẫn kèm theo.

Tùy ý- Nấu bông cải xanh và xào với gà teriyaki trước khi dùng với cơm. Bạn thậm chí có thể để ráo quýt và thêm chúng vào gà và bông cải xanh nữa!

Các từ viết tắt nấu ăn phổ biến	
Từ viết tắt	Đơn vị Đo lường
lb	pound (0.45kg)
oz	ounce (28 gram)
C	tách
Tbsp	muống canh
tsp	muống cà phê

Mỗi phần ăn tối gồm 2 phần ăn, một phần cho thứ bảy và một phần cho chủ nhật. Toàn bộ bộ đồ ăn có thể được bảo quản trong tủ đông đá. Công ty này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.



Tìm các hoạt động dinh dưỡng thú vị tại egusdschoolmeals.com

← Truy cập trang mạng của chúng tôi, nhấp vào giáo dục dinh dưỡng và sau đó nhấp vào biểu tượng này nằm ở phía bên trái.

Bộ phần ăn tối Cuối tuần (mỗi một phần gồm có 2 món ăn)

- 4 - 6" Bột mì tortillas
- 5 oz Thối gà fajita nấu sẵn
- 5 oz Rau Fajita (hỗn hợp hành tây và ớt chuông xanh)
- 2 Loại của salsa
- 2 Túi miếng bánh tortilla
- 2 Thối phô mai
- 2 Sữa (không bắt buộc)



Làm fajitas với bộ phần ăn tối của bạn!

Gà Fajitas

1. Cho khoảng 1 muỗng canh dầu vào chảo vừa và đun dầu ở lửa vừa/cao. Khi dầu nóng, thêm rau fajita và xào cho đến khi chúng mềm.
2. Khuấy trong gà và xào cho đến khi chúng mềm.
3. Hâm nóng tortillas.
4. Đổ đầy tortillas với món gà fajitas. Ăn với miếng bánh chiên nhỏ và salsa của bạn. Thưởng thức!

CHỌN LỰA – Nêm thịt gà của bạn trước khi cho vào chảo. Xử dụng gia vị fajita yêu thích của bạn, thử làm gia vị ở bên phải hoặc mua làm sẵn từ cửa hàng.

Các từ viết tắt nấu ăn phổ biến

Từ viết tắt	Đơn vị Đo lường
lb	pound (0.45kg)
oz	ounce (28 gram)
C	tách
Tbsp	muỗng canh
tsp	muỗng cà phê

Gia vị Fajita (dung hòa 5 muỗng)

Thành phần

- 1 muỗng canh ớt bột
- 2 muỗng cà phê thì là xay
- 2 muỗng cà phê ớt bột xông khói
- 2 muỗng cà phê bột tỏi
- 1 muỗng cà phê bột hành
- 1 muỗng cà phê đường
- ½ muỗng cà phê tiêu đen
- ½ muỗng cà phê muối (để nêm)
- ¼ muỗng cà phê ớt cayenne

Lời chỉ dẫn

1. Trộn tất cả các thành phần với nhau và bảo quản gia vị chưa xử dụng trong hộp kín để xử dụng sau này.

Mỗi một bộ phần ăn tối chứa 2 phần ăn, một phần cho thứ bảy và một phần cho Chủ nhật.

Toàn bộ phần món ăn có thể được bảo quản trong tủ đông lạnh.

Bộ phần ăn tối Cuối tuần (mỗi bộ gồm 2 phần ăn)

- 4 - 6" Bột mì tortilla
- 6 oz Thịt bò tacos nấu chín
- 1.5 Tách bắp hạt
- 2 oz Phô mai cắt nhỏ
- 2 Loại của salsa
- 2 Túi của những miếng chip tortilla
- 2 Sữa (không bắt buộc)



Làm bánh tacos bằng bộ đồ ăn tối của bạn!

Thịt bò Tacos

1. Hâm nóng thịt taco (đã nấu chín hoàn toàn và tẩm gia vị).
2. Hâm nóng bắp.
3. Hâm nóng tortillas.
4. Đổ đầy thịt taco vào bánh ngô tortillas. Phía trên rắc phô mát bào nhỏ và bất kỳ lớp phủ nào khác mà bạn thích.
5. Ăn với bắp, miếng bánh chiên nhỏ và salsa của bạn. Thưởng thức!

Phần trên của Taco - Phủ bánh taco của bạn với xà lách, cà chua, ngô hoặc hành tây. Bạn thậm chí có thể thêm một ít bắp vào bánh taco của mình.

Các từ viết tắt nấu ăn phổ biến

Từ viết tắt	Đơn vị Đo lường
lb	pound (0.45kg)
oz	ounce (28 gram)
C	tách
Tbsp	muỗng canh
tsp	muỗng cà phê

Mỗi bộ đồ ăn tối chứa 2 phần ăn, một phần cho thứ bảy và một phần cho chủ nhật.
Toàn bộ bộ phần ăn uống có thể được bảo quản trong tủ đông.