



Corn

Storage:

- Keep in a plastic bag or container for 1 to 2 days.
- Refrigerate. Leave husk on white storing.
- Save the cobs in the freezer! Cook in water for a flavorful broth

Preparation:

- Pull off the husks.
- Rub off the silk with a nylon scrubber or vegetable brush. Rinse with cool water.
- If you find a worm, don't throw out the whole cob. Just cut off the affected part.

Quick Recipe: Roasted or Grilled Corn

1. Place corn (husks included) in oven at 400 degrees or on an outdoor grill for 20 minutes. Allow to cool and remove husks.
2. Cut kernels off the cob if desired.



Good for You:

- Corn is a good source of fiber, which lowers cholesterol and supports heart health and intestinal health. Corn is a starchy vegetable, so diabetics should eat it in moderation.

Ways to Use:

- Add kernels to salsa, tacos, salads, omelets, chili, rice or even pizza.
- Rub cob with small amount of oil, then roll in cheese and fresh chopped cilantro.

Tip:

If you want to remove the kernels, stand the cob of corn upright. With a sharp knife, slice downward. Then, scrape the cob with the dull side of the knife to release the milky part



Bắp

Bảo quản:

- Để trong túi nilon hoặc hộp đựng trong 1-2 ngày.
- Cho vào tủ lạnh. Để nguyên bẹ bắp khi bảo quản.
- Để phần lõi trong tủ đông! Nấu với nước để có nước dùng đậm đà hương vị

Sơ chế:

- Bóc bẹ bắp.
- Tước bỏ râu bắp bằng miếng chà hoặc chổi rửa rau củ. Xả với nước lạnh.
- Nếu phát hiện sâu, dùng vít bỏ hết lõi bắp. Chỉ cần cắt bỏ phần bị sâu.

Công thức chế biến nhanh: Bắp bỏ lò hoặc nướng

1. Đặt bắp (nguyên bẹ) trong lò ở 400 độ hoặc trên lò nướng ngoài trời trong 20 phút. Để nguội và bóc vỏ.
2. Cắt hạt bắp rời khỏi lõi nếu muốn.



Tốt cho bạn:

- Bắp là nguồn cung cấp chất xơ dồi dào, giúp giảm cholesterol và hỗ trợ sức khỏe tim mạch và đường ruột. Bắp là thực vật chứa tinh bột, vì vậy người mắc bệnh tiểu đường nên ăn vừa phải.

Cách dùng:

- Cho hạt bắp vào salsa, tacos, salad, trứng ốp, ớt, cơm hoặc thậm chí pizza.
- Phết chút dầu ăn lên lõi bắp, sau đó lăn lên phô mai và rau mùi ta tươi cắt nhỏ.

Mẹo:

Nếu bạn muốn tách hạt bắp, hãy dựng đứng bắp. Dùng dao sắc thái từ trên xuống. Sau đó dùng phần chuôi dao nạo lõi bắp để lộ ra phần ruột mềm

