

BÔNG CẢI XANH



Hãy khám phá hương vị giòn ngon, bổ dưỡng của bông cải xanh trồng tại Nebraska trong tháng này! Giàu dinh dưỡng thiết yếu và phù hợp với nhiều món ăn, bông cải xanh địa phương là minh chứng cho chất lượng nông sản của vùng chúng ta.

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Bảo quản bông cải xanh trong ngăn rau củ của tủ lạnh để giữ cho bông cải xanh tươi và giòn.
- Sử dụng trong vòng 3-5 ngày để có hương vị và giá trị dinh dưỡng tốt nhất

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Bông cải xanh giàu vitamin C và K, cung cấp chất xơ, chứa sắt, kali và canxi, rất tốt cho sức khỏe xương và sức khỏe tổng thể.

VỤ MÙA

THÁNG 4	THÁNG 5	THÁNG 6
THÁNG 9	THÁNG 10	THÁNG 11

QUESADILLA PHÔ MAI BÔNG CẢI XANH

Nguyên liệu:

- 3 cốc bông cải xanh
- 6 bánh tortilla lớn
- 1 thìa canh bơ
- 1 ½ cốc phô mai cheddar bào sợi

Cách làm:

1. Cắt bông cải xanh thành miếng nhỏ vừa ăn.
2. Cho bông cải xanh vào xửng hấp và cho vào nồi khoảng 1 inch (2,5 cm) nước. Đun sôi nước, sau đó giảm lửa xuống mức liu riu và đậy nắp nồi. Hấp trong 5 phút.
3. Đun nóng bơ trong chảo ở lửa vừa.
4. Cho một bánh tortilla vào chảo. Rắc đều ½ cốc phô mai bào sợi và khoảng ½ cốc bông cải xanh lên trên bánh tortilla. Đặt một bánh tortilla thứ hai lên trên. Chiên mỗi mặt trong 2-3 phút cho đến khi vàng nâu và phô mai tan chảy.
5. Nhấc khỏi bếp và cắt thành miếng.
6. Lặp lại các bước 3-6 thêm hai lần nữa cho đến khi bạn có ba chiếc quesadilla. Dọn ra và thưởng thức!



TÌM HIỂU THÊM VỀ THU HOẠCH TRONG THÁNG

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Dự án này được tài trợ một phần bằng nguồn vốn viện trợ từ Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Cơ quan này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.



THÍ NGHIỆM KHOA HỌC VỀ BÔNG CẢI XANH: TẠI SAO CÂY CẦN NƯỚC?

Tìm hiểu cách bông cải xanh và các loại cây khác hấp thụ nước bằng một thí nghiệm khoa học đơn giản và trực quan.

VẬT LIỆU CẦN DÙNG:

- Thân cây bông cải xanh tươi có lá
- Lọ hoặc cốc trong suốt
- Nước
- Màu thực phẩm (đỏ, xanh dương hoặc màu tối khác)

HƯỚNG DẪN:

1. **Chuẩn bị:** Đổ đầy nước vào lọ và nhỏ vài giọt màu thực phẩm vào mỗi lọ.
2. **Cho bông cải xanh vào:** Đặt một nhánh bông cải xanh tươi vào mỗi lọ, đảm bảo phần cắt ngập trong nước màu.
3. **Quan sát:** Trong suốt một ngày, hãy quan sát cách nước có màu di chuyển lên thân bông cải xanh và vào phần hoa hoặc lá, cho thấy cách thực vật hấp thụ nước.



TRÒ TÌM TỪ – CÁC GIỐNG BÔNG CẢI XANH

Calabrese

Brotes

Romanesco

Broccolini

Burbank

Di Cicco

D	I	C	I	C	C	O	B	R	T
S	N	Z	L	N	M	T	R	O	C
U	B	K	I	Y	V	B	O	M	A
S	G	R	Z	N	Q	J	C	A	L
F	V	Q	O	D	C	S	C	N	A
D	K	Q	Z	T	G	J	O	E	B
I	J	R	P	J	E	H	L	S	R
L	U	R	Q	N	A	S	I	C	E
B	U	R	B	A	N	K	N	O	S
H	K	Q	L	Q	S	Z	I	G	E