

TIN TỨC VỀ DINH DƯỠNG

Phục Vụ Cho Mục Đích Vui Vẻ & Khỏe Mạnh

Tháng Mươi Một 2023

GÓC ĐẦU BẾP

bởi Đầu bếp Kris DeHut



Taco Soup Đơn Giản

8 Khẩu phần

Nguyên liệu cho Taco Soup Đơn Giản:

- 2 pounds thịt bò xay
- 1 gói gia vị làm taco
- 1-1/2 chén nước
- 1 lon (16 ounces) đậu chili nhẹ, không nước
- 1 lon (15-1/4 ounces) bắp hạt nguyên, đã rửa sạch
- 1 lon (15 ounces) đậu pinto, đã rửa sạch
- 1 lon (14-1/2 ounces) cà chua nấu chín
- 1 lon (10 ounces) cà chua băm với ớt xanh, đã rửa sạch
- 1 lon (4 ounces) ớt xanh băm nhỏ, tùy chọn
- 1 gói gia vị salad ranch

Cách làm

Chảo lửa trung bình, nướng thịt bò cho đến khi không còn màu hồng, phá vụn thịt thành từng miếng nhỏ; làm ráo nước. Thêm gia vị làm taco và trộn đều.

Trong một nồi, thêm thịt bò và kết hợp với các nguyên liệu còn lại. Đun sôi. Giảm lửa; đun nhỏ lửa mở, để sôi chảy trong khoảng 15 phút hoặc cho đến khi nóng qua, khuấy đều đặn.

Nguồn: <http://tasteofhome.com/>

TÌM KIẾM MỘT CÔNG VIỆC TRONG KHI NHỮNG Đứa TRẺ ĐANG ĐI HỌC?
CHÚNG TÔI ĐANG TUYỂN DỤNG TRONG CÁC DỊCH VỤ DINH DƯỠNG



VÔ: NCLACK.K12.OR.US & NHẤN VÔ "CAREERS"



QUÉT MÃ QR CHO TÔI

Chúng ta hãy cùng nấu ăn nào

Bạn đã bao giờ dừng lại để tự hỏi bao nhiêu người Mỹ yêu thích nấu ăn chưa?

Tim kiếm trực tuyến về các công thức nấu ăn và hàng ngàn kết quả sẽ xuất hiện. Có vô số chương trình truyền hình được dành riêng cho chủ đề này từ Food Network đến PBS cho đến các đoạn tin tức địa phương. Và ngay cả trong thời đại số hóa này, vẫn còn hơn 2,000 cuốn sách nấu ăn được xuất bản, in và bán ra hàng năm tại Hoa Kỳ. Tại sao vậy? Chúng ta đơn giản là say mê với chủ đề này. Đó có thể là vì mục đích giáo dục hay giải trí. Có lẽ đó là cả hai điều đó. Bất kể lý do gì, chúng ta đều cuốn hút bởi nó!

Trẻ em trong Bếp



Một căn bếp là phòng thí nghiệm học hỏi tuyệt vời cho trẻ em. Khi họ trộn, khuấy, nhồi bột, phết, tung hoặc đổ, họ học hỏi mà không nhận ra. Mặc dù nấu ăn là một kỹ năng sống thiết yếu, nhưng có rất nhiều điều hơn nữa mà bạn có thể học được ngoài kỹ năng nấu ăn. Trong bếp, bạn có thể học về sức khỏe và dinh

dưỡng, khoa học, toán học, an toàn, vệ sinh, lịch sử, địa lý và thậm chí cả ngôn ngữ nghệ thuật. Nhưng bài học quan trọng nhất trong tất cả là **PHẢI VUI VẺ!**



chartwells

CHEERS

Melissa Arnold
Đầu Bếp
Riverside Trường Tiểu Học



Xin chào. Tên tôi là Melissa Arnold. Tôi đã dành hai năm đầu tiên của mình thay thế tại Dịch Vụ Dinh Dưỡng cho học khu, nhưng cuối cùng tôi đã tìm thấy nơi của mình với vị trí trưởng phòng tại Trường Tiểu Học Riverside.

Nơi bạn từng ghé thăm mà bạn yêu thích nhất là đâu? Virginia Beach, Virginia, khi tôi còn ở trong quân đội.

Nếu bạn có thể chọn một siêu năng lực, đó sẽ là gì? Có thể ở 10 nơi cùng một lúc.

Nơi ăn uống yêu thích của bạn ở địa phương là đâu? King Curry Thai. Điều gì khiến bạn cảm thấy năng động bên ngoài công việc?

Nhiều cà phê và tập thể dục nhiều lần.