Đậu Hà Lan chứa thành phần dinh dưỡng rất tốt cho sức khoẻ. Cứ 100g đậu Hà Lan nấu chín chứa 64 calo, 7g đạm và các loại vitamin A, C, chất sắt, canxi giúp trẻ phòng tránh các vấn đề liên quan tới đường ruột, tim mạch. Khi chọn đậu Hà Lan làm món ăn vặt cho trẻ, mẹ tìm quả tươi, vỏ bóng, bẻ cuống phải thấy giòn và không lấy quả bị héo, vỏ sần.

Cách làm:

- Đun sôi 3 chén (400g) đậu Hà Lan trong 4 phút và để ráo nước.
- Thêm 210g bột mì đa dụng, trứng, hành lá và 1/2 đậu Hà Lan xay thành hỗn hợp.
- Trộn tiếp phần đậu Hà Lan còn lại với 55g phô mai feta và 2 muỗng canh rau mùi tây thái nhỏ.
- Thả từng thìa hỗn hợp vào chiên trong dầu ăn khoảng 2 phút đến khi chuyển vàng.

https://fifa4.net/

Bài viết Top 25 món ăn vặt dễ làm và cực tốt cho bé yêu đã xuất hiện đầu tiên vào ngày FIFA ONLINE 4.

Nguồn: FIFA ONLINE 4
https://fifa4.net/top-25-mon-an-vat-de-lam-va-cuc-tot-cho-be-yeu/
Xem thêm tại:
https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF