Khẩu phần được xây dựng từ sự tham khảo các nguồn tài liệu: Đại học Y Hà Nội, Viện Dinh dưỡng quốc gia, Trung tâm dinh dưỡng lâm sàng – Bệnh viện Bạch Mai

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN BẮC

MÙA XUÂN-HÈ

I. CÔNG THỨC NẤU MÓN MẶN

***Ghi chú**: Công thức này áp dụng cho 6 người trưởng thành.*

CỤ THỂ

Thịt bò kho ngô non – 828 Kcal

- Thịt bò xay 350g
- Ngô non 100g
- Tỏi xay vừa đủ
- Dầu ăn 40g
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**

  + Thịt bò xay ướp gia vị (hạt nêm, muối, nước tương) và 30ml nức, để ngấm

  + ngô non cắt lát mỏng 0.5cm, chần sơ, vớt ra để ráo

- **Bước 2: tiến hành nấu**

  + Phi thơm tỏi xay, cho thịt bò vào xào săn, cho ngô non và 1 cốc 100ml nước nóng vào

  + Kho nhỏ lửa đến khi ngô, thịt mềm, nếm vị vừa ăn, tắt bếp, vậy là món ngon đã hoàn thành