

~HƯỚNG DẪN CÁCH NẤU NGŨ CỐC 16 LOẠI HẠT TAWARAYA~

1



Cân gạo tẻ

2



Vo gạo

3



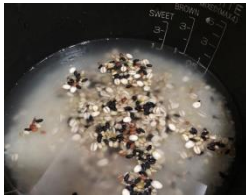
Ngâm gạo

4



Làm ráo nước và
chỉnh nước nấu

5



Cho ngũ cốc lượng tương ứng 10% so với gạo tẻ ban đầu vào. Sau đó cho thêm lượng nước với tỷ lệ 1 ngũ cốc: 2 nước (ví dụ: 15g ngũ cốc, cho thêm 30g nước)

6



Cơm trộn ngũ cốc

<Thành phần ngũ cốc 16 loại hạt>

Lúa mạch, gạo đen, lúa mạch mầm nghiền, gạo lứt da xanh, gạo nếp lứt, gạo đỏ, đậu đỏ, lúa mạch xát, lúa miến, ngô, kê Hie, hạt Mochiawa, kê Mochikibi, đại mạch, hạt dền, hạt ý dĩ Hatomugi

※ Về cách điều chỉnh nước nấu gạo tẻ, hãy xem hướng dẫn cách nấu gạo Nhật Tawaraya

VÀI LỜI PHÁT BIỂU TAWARAYA

NGŨ CỐC 16 LOẠI HẠT TAWARAYA MANG ĐẾN SỨC KHỎE TUYỆT VỜI!!!

Là nguồn thực phẩm chứa nhiều chất xơ, vitamin, canxi, kali, sắt, gaba và khoáng chất... Hàm lượng chất dinh dưỡng cao, nhưng Calo thấp, có chế độ dinh dưỡng cân bằng, phù hợp với người ăn kiêng, tiểu đường, người già yếu, em bé, mẹ bầu, đối tượng thiếu chất dinh dưỡng