

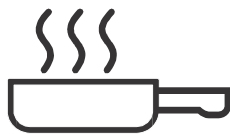
CÁC LOẠI KHOAI TÂY

PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN

Từ khoai tây nâu, khoai tây đỏ, khoai tây trắng, khoai tây tím, khoai tây ngón tay và khoai tây bi, có nhiều lựa chọn khoai tây để cung cấp năng lượng cho cơ thể và não bộ suốt cả ngày. Để chuẩn bị và có thể dùng cho nhiều loại ẩm thực khác nhau, khoai tây rất thuận tiện cho việc chuẩn bị bữa ăn để cung cấp năng lượng cho các buổi tập luyện trong tuần. Có thể nấu với một số nguyên liệu lành mạnh khác trong vòng 30 phút hoặc ít hơn để có một bữa ăn ngon miệng.



Nướng



Áp chảo



Nghiền



Salad



Súp & Hầm



Nướng vỉ



Chiên



Hấp



Microwaved

LOẠI

ĐẶC ĐIỂM

CÁCH CHẾ BIẾN NGON NHẤT

NÂU

Vỏ dày, bên trong mềm, mịn



ĐỎ

Vỏ mỏng và chắc khi nấu



VÀNG

Hương bơ, kều cấu dạng kem



TRẮNG

Vỏ mỏng với hương vị hạt dẻ và giữ được độ săn chắc trong suốt quá trình nấu



TÍM

Vỏ trung bình với hương vị ngon và màu sắc rực rỡ



KHOAI NGÓN TAY

Hương vị bơ và hạt dẻ với kết cấu rắn chắc



KHOAI BI

Có vị tương tự như các loại khoai cỡ lớn khác với hương vị đậm hơn

