



Bok Choy

Storage:

- ◇ Keep in a plastic bag or wrap in a damp towel.
- ◇ Store in the refrigerator up to 1 week.

Preparation:

- ◇ Trim off the base and throw away any tough or discolored leaves.
- ◇ Remove each stalk, and cut the leaves from the stalks. Both stalks and leaves are good to eat!
- ◇ Wash well in cool water.
- ◇ Chop stalks and tear leaves.

Quick Recipe: *Sautéed Bok Choy*

- ◇ Heat 2 Tablespoons of oil in a pan at medium to high heat.
- ◇ Add chopped stalks and sauté 5 min. Add leaves and cook until wilted.
- ◇ Flavor to taste with soy sauce, garlic powder and red pepper flakes.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Nutrition

Info: 1 cup raw shredded bok choy = 9 calories | 2g carbs | 0g fat | 1g protein | 46mg sodium | 1g fiber



Image by Wikioticslan

Good for you: Dark leafy greens, like Bok Choy, are especially high in minerals, vitamins and fiber that support your health.

Ways to Use:

- ◇ Add *Sautéed Bok Choy* to wraps and salads.
- ◇ Add Bok Choy leaves to pasta sauce or lasagna.
- ◇ Combine *Sautéed Bok Choy* with rice and serve as a side dish.

Fact: The crunchy stalks are mild, juicy, and almost sweet, while the leaves taste like cabbage.

Together we can solve hunger™



Bok Choy

Almacenamiento:

- ◇ Póngalo en una bolsa plástica o envuélvalo en una toalla húmeda.
- ◇ Guardar en la nevera máximo por 1 semana.

Preparación:

- ◇ Corte la base y tire todas las hojas duras o decoloradas.
- ◇ Quite cada tallo y corte las hojas de los tallos. ¡Tanto los tallos como las hojas están buenos para comer!
- ◇ Lave bien con agua fría.
- ◇ Corte los tallos en trozos y desprenda las hojas.

Receta rápida: *Bok Choy salteado*

- ◇ Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio a alto.
- ◇ Añada los trozos de tallos y saltee durante 5 minutos. Añada las hojas y cocine hasta que se marchiten.
- ◇ Condimente a gusto con salsa de soja, ajo en polvo y copos de pimienta rojo.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Información nutricional:

1 taza de tiras de bok choy crudo = 9 calorías | 2g carbohidratos | 0g grasa | 1g proteínas | 46mg sodio | 1g fibras



Image by Wikiotcsian

Saludable:

Las verduras con hojas oscuras como el Bok Choy tienen un contenido muy alto de minerales, vitaminas y la fibra, todos que son buenos para la salud.

Modos de usar:

- ◇ Añada *Bok Choy salteado* a enrollados y ensaladas.
- ◇ Añada hojas de Bok Choy a la salsa de la pasta o la lasaña.
- ◇ Combine el *Bok Choy salteado* con arroz y sirva como guarnición.

Dato:

Los tallos crujientes son livianos, succulentos y casi dulces, mientras que las hojas tienen un gusto parecido al repollo.

Together we can solve hunger™