



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

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

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.





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

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

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.

