



# 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. Flavor to taste with soy, 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.



# Rau cải thìa



## Bảo quản:

- Bảo quản trong túi nylon hoặc bọc trong khăn ẩm.
- Để trong tủ lạnh tối đa 1 tuần.

## Sơ chế:

- Cắt bỏ phần cuống và phần lá già hoặc bạc màu.
- Cắt gỡ từng thân và cắt lá khỏi thân. Cả thân và lá đều ăn được!
- Rửa kỹ bằng nước lạnh.
- Cắt thân và lá.

## Công thức chế biến nhanh: Rau cải thìa xào

4. Đun 2 thìa canh dầu ăn trong chảo ở lửa vừa đến lớn.
5. Cho phần thân rau đã cắt nhỏ và xào trong 5 phút. Thêm phần lá và đảo tới khi rau mềm.
6. Nêm gia vị vừa miệng với bột tỏi, đậu nành và tiêu đỏ.

## Tốt cho bạn:

- Các loại rau lá sẫm màu như rau cải thìa đặc biệt giàu khoáng chất, vitamin và chất xơ có lợi cho sức khỏe.

## Cách dùng:

- Dùng rau cải thìa xào trong món cuốn và salad.
- Thêm rau cải thìa vào sốt mì pasta hoặc lasagna
- Kết hợp rau cải thìa xào ăn kèm cơm và dùng như món ăn kèm.

## Sự thực:

Phần thân giòn có vị dịu, mọng nước và gần như ngọt, trong khi phần lá có vị như bắp cải.

