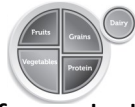




PAC CHOI

BOK CHOY



NUTRITION

- Fat free, saturated fat free, cholesterol free, low sodium an excellent source of vitamin A and vitamin C and a good source of folate.



SELECTION

- Choose firm bok choy stalks without brown spots and fresh leaves (not wilted).



STORING

- Store bok choy in a plastic bag in the crisper section of your refrigerator for up to a week. Wash immediately before serving.



CLEANING

Trim the very end of the bok choy stems off and discard. Wash the bok choy under cold water. Scrub off any remaining dirt, using a vegetable brush, until the stems and leaves are clean.



PREPARING

Cut and separate the leaves from the stems with a sharp knife. The bok choy can then be cut to desired size for preparation.

Bok choy can be eaten raw, steamed, boiled, or sautéed.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2>

BOK CHOY STIR FRY

1 ½ pounds bok choy

1 teaspoon grated fresh ginger

½ teaspoon sesame oil

4 teaspoons canola oil

3 tablespoons water

2 cloves garlic, finely minced

¼ teaspoon salt

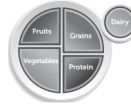
Trim the end off the stem and separate the leaves . Clean under running water. Drain. Cut stem into 1” pieces and leaves into wide ribbons. Finely mince garlic and grate fresh ginger. Place oil, garlic, and ginger in a cold pan and heat on MEDIUM-HIGH heat. When the herbs become fragrant and just beginning to turn brown, add the stalks of the bok choy. Toss very well to coat with the oil and cook until stalks are just beginning to get tender, about 3 minutes. Add leaves and water and stir. Cover and let cook for 1 minute or until leaves are tender-crisp. Season with salt and drizzle with sesame oil.





PAC CHOI

BOK CHOY



NUTRICIONALES

- Libre de grasas, grasas saturadas, libre de colesterol, bajo en sodio, una excelente fuente de vitamina A y vitamina C y una buena fuente de ácido fólico.



SELECCIÓN

- Elija tallos firmes de bok choy sin manchas marrones y hojas frescas (no marchitas).



CÓMO SE GUARDA

- Guarde el bok choy en una bolsa de plástico en la sección de frutas y verduras de su refrigerador por hasta una semana.
- Lave inmediatamente antes de servir.



CÓMO SE LAVA

- Recorta el extremo de los tallos de bok choy y deséchalo. Lave el bok choy con agua fría.
- Frote la suciedad restante con un cepillo de verduras hasta que los tallos y las hojas estén



CÓMO SE PREPARAN

- Corta y separa las hojas de los tallos con un cuchillo afilado. El bok choy se puede cortar al tamaño deseado para la preparación.
- Bok choy se puede comer crudo, al vapor, hervido o salteado.



para más información:
<https://stcroix.uwex.edu/nutrition->

BOK CHOY STIR FRE

1 ½ libras de col china

1 cucharadita de jengibre fresco
rallado

¼ cucharadita de sal

4 cucharaditas de aceite de canola

3 cucharadas de agua

½ cucharadita de aceite de sésamo

2 dientes de ajo, finamente picados

Recorte el extremo del tallo y separe las hojas. Limpie debajo del agua corriente. Desagüe. Corta el tallo en trozos de 1 "y deja en cintas anchas. Pica finamente el ajo y ralla el jengibre fresco. Coloque aceite, ajo y jengibre en una sartén fría y caliente a fuego MEDIO-ALTO. Cuando las hierbas se vuelvan fragantes y comiencen a ponerse marrones, agregue los tallos del bok choy. Mezcle muy bien para cubrir con el aceite y cocine hasta que los tallos apenas comiencen a ser tiernos, aproximadamente 3 minutos. Agregue las hojas y el agua y revuelva. Cubra y deje cocer durante 1 minuto o hasta que las hojas estén tiernas y crujientes. Sazone con sal y rocíe con aceite de sésamo.

