

REPOLHO CHINÊS



QUAL É O SABOR?

O repolho chinês tem um sabor suave de repolho com um toque apimentado. Os talos têm uma textura crocante mas suculenta.

COMO É QUE ESCOLHO?

Escolha um repolho chinês que seja compacto e firme. As folhas não devem estar amareladas ou murchas, ter manchas marrons ou buracos.

COMO POSSO ARMAZENÁ-LO?

Guarde o repolho chinês sem lavar em um saco plástico respirável na gaveta de vegetais da geladeira. Armazenado assim, pode durar de 3 a 7 dias.

COMO POSSO PREPARÁ-LO?

1. Lave as folhas e caules em água fria, certificando-se de lavar entre os caules onde pode acumular sujeira.
2. Retire as folhas dos caules e corte transversalmente em tiras finas.
3. Corte os talos em pedaços pequenos de 1/2 a 1 polegada.
4. Remova e descarte todas as partes duras na parte inferior do caule.



COMO DEVO COZINHÁ-LO?

- Aproveite repolho chinês **cozido no vapor, refogado, grelhado e fervido**.
- É um ingrediente comum em pratos asiáticos e popular em **salteados**. Adicione os talos primeiro e as folhas verdes um ou dois minutos depois, no final do cozimento, para que os caules fiquem crocantes e as folhas macias.
- Todo o vegetal é comestível e também pode ser comido **crú**.
- **Pique** e adicione às suas saladas ou sopas. Experimente algo novo e coma os talos com um molho.



REPOLHO CHINÊS SALTEADO

O repolho chinês pode ser muito simples de preparar e comer.

- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 2 dentes de alho picados
- 1 cabeça grande de repolho chinês (ou 8 cabeças de mini repolho chinês) aparada e cortada em pedaços pequenos

Aqueça o óleo numa frigideira em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe por 1-2 minutos. Adicione o repolho chinês e cozinhe por 5-7 minutos até que as folhas fiquem verdes brilhantes e os talos estejam translúcidos. Tempere com sal e sirva como acompanhamento ou com arroz.

Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite web.uri.edu/SnapEd ou ligue 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

DICA DE COZINHA!

Você pode congelar bok choy. Simplesmente cozinhe em água fervente por 2 minutos, escorra e enxágue com água fria e coloque no freezer.