

BOK CHOY



¿CÓMO SABE?

Bok choy tiene un suave sabor a repollo con un ligero toque picante. Los tallos tienen una textura crujiente pero jugosa.

¿CÓMO LOS ELIJO?

Elija bok choy que sea compacto y firme. Las hojas no deben ser amarillas, tener manchas marrones, agujeros u hojas marchitas.

¿CÓMO LOS GUARDO?

Guarde el bok choy sin lavar en el cajón de verduras del refrigerador en una bolsa plástica transpirable. Almacenados correctamente pueden durar de 3 a 7 días.

¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Lave las hojas y los tallos con agua fría, asegurándose de meterse entre los tallos donde se pueda acumular suciedad.
2. Retire las hojas de los tallos y córtelos transversalmente en tiras finas.
3. Corte los tallos en trozos pequeños de 1/2 pulgada a 1 pulgada de tamaño.
4. Retire y deseche las partes duras en la parte inferior del tallo.



¿CÓMO PODRÍA COCINARLOS?

- Disfrute el bok choy **cocido al vapor, estofado, asado y hervido**.
- Es un ingrediente común en los platos asiáticos y popular en los **salteados**. Agregue tallos primero y hojas verdes un minuto o dos más tarde, hacia el final de la cocción, para que los tallos se mantengan crujientes y las hojas tiernas.
- Todo el vegetal es comestible y también se puede comer **crudo**.
- **Píquelo** y agréguelo a sus ensaladas o sopas. Cámbielo y use los tallos de bok choy con un dip.

BOK CHOY SALTEADO SENCILLO

Bok choy puede ser muy sencillo de preparar y comer.

- 1 cucharada aceite vegetal
- 2 dientes ajo, picados
- 1 bok choy grande (o 8 bok choys pequeños) recortado y cortado en trozos pequeños

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue el ajo y cocine 1-2 minutos. Agregue el bok choy y cocine de 5 a 7 minutos hasta que las hojas se vuelvan de color verde brillante y los tallos estén claros. Espolvoree con sal y sirva como acompañamiento o con arroz.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Puede congelar bok choy. Simplemente cocine en agua hirviendo 2 minutos, escurra y enjuague con agua fría, luego colóquelo en el congelador.