

All About Bok Choy



The leaves of **bok choy** are a green color, and the stalks are colored white to green, depending on the variety or type

This veggie is packed with Vitamin A, Vitamin B, and Vitamin K

Bok choy is good for stir-fries, braising, and soups. You can also eat it raw!

Bok choy is sometimes called a "**soup spoon**" because of the shape of its leaves

This vegetable has been cultivated for more than **5,000 years**



RECIPE

Asian Bok Choy Salad

Servings: 4

Prep time: 10 minutes

3 tablespoons vinegar
(white, rice, or apple cider)

1 tablespoon soy sauce

2 tablespoons cooking oil

1 tablespoon honey

2-3 heads bok choy

Options:

2 tablespoons nuts
(cashews or peanuts)

1. In a bowl, whisk together vinegar, soy sauce, oil, and honey.
2. Toss in the bok choy.
3. Top with 2 tablespoons chopped nuts, if desired.
4. Chill until serving or add to a stir fry.



Todo Sobre el Bok Choy



Las hojas de Bok Choy son de un color verde, y los tallos son de color blanco a verde, dependiendo de el tipo y variedad de Bok Choy

Este vegetal esta lleno de vitamina A, Vitamina B, Vitamina K

El Bok choy es bueno en sofritos, estofados, y sopas. También lo puede comer crudo!

El Bok choy es conocido “**la cuchara de sopa**” por la forma de las hojas.

Este vegetal ha sido cultivado por mas de **5,000 años**.



RECETA

Ensalada de Bok Choy



Porciones: 4

Preparación: 10 minutos

3 cucharadas de vinagre
1 cucharada salsa de soya
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de miel
2-3 cabezas de bok choy,
cortado

Opcional:

2 cucharadas de nueces

1. En un tazón, mezcle el vinagre, la salsa de soya, el aceite, y la miel.
2. Agregue el bok choy .
3. Agregue las nueces si desea .
4. Deje reposar en el refrigerador o use en un sofrito

