

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

Crispy Bok Choy with Garlic

Servings: 4

Prep time: 3 minutes

Cook time: 10 minutes

1 tablespoon cooking oil
2 heads bok choy, halved
1 teaspoon garlic powder
Salt and pepper, to taste
1 tablespoon soy sauce

Optional:

1 teaspoon ground ginger

1. Heat the cooking oil in a skillet. Meanwhile, cut the heads of bok choy down the center to create two long halves.
2. Add the halves to the oil and turn the heat to medium so they begin to brown. Once the first side has become crispy, flip them over to brown on the other side.
3. Season with salt, pepper, garlic powder, and the ginger (if desired). Stir in the soy sauce.
4. Serve warm or use in a salad to add a nice crunch!



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

Bok choy crocante con ajo



Porciones: 4

Preparación: 3 minutos

Cocción: 10 minutos

1 cucharada de aceite

2 cabezas de bok choy cortada a la mitad

1 cucharadita de polvo de ajo

Sal y pimienta a gusto

1 cucharada de salsa de soya

Opcional:

1 cucharadita de jengibre

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego lento Mientras corta el bok choy por la mitad para crear dos porciones largas.
2. Agregue el bok choy al aceite y suba la temperatura a medio fuego para que se empiecen a dorar. Una vez que el primer lado este crocante dalo vuelta para que el otro lado se cocine.
3. Condimente con sal, pimienta, polvo de ajo, y jengibre (Si gusta). Anadir la salsa de soya.
4. Sirva caliente o use en una ensalada para agregar algo crujiente!

