

Bok Choy con Ajo

Una receta rápida y sencilla con solo ajo, sal y aceite para realzar el sabor natural del bok choy.
¡Listo en minutos!

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos

Fuente: MiPlato

Ingredientes

- 1 cabeza de bok choy aprox. 1 libra
- 5 dientes de ajo picados o 1-1 ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de sal

Pasos

1. Lávese las manos.
2. Corte el bok choy en trozos del tamaño de un bocado.
3. Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto.
4. Añada el ajo y sofría hasta que desprenda aroma. (Si utiliza ajo en polvo, añádalo más tarde junto con la sal).
5. Añada el bok choy y revuelva. Añada sal.
6. Cocine hasta que los tallos estén tiernos y crujientes y las hojas estén marchitas. Sirva caliente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ¼ de Receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	30
Grasa Total:	2 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	300 mg
Carbohidratos Totales:	3 g
Fibra Dietética:	1 g
Azúcares Totales:	1 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	1 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Sartén
- Cucharas medidoras
- Cuchara o espátula

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$3.24

Costo promedio/porción: \$0.81

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Bok choy



Añadir 1 al carrito
Ajo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Añada un chorrito de jugo de limón para darle brillo.
- Agregue copos de pimienta roja para darle un toque picante.
- Sirva junto con tazones de arroz, fideos o carnes asadas.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.