

Ensalada de Bok Choy

Una ensalada fresca y refrescante de bok choy crudo con cítricos y hierbas. ¡Perfecta como acompañante ligero!

Rinde: 3-4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Fuente: Héroe de la comida

Ingredientes

- 1 ½ tazas de bok choy finamente picado (aproximadamente 4 hojas)
- 1 ½ tazas de repollo napa finamente picado (aproximadamente 6 hojas)
- 3 cebollas verdes picadas o ¼ de taza de cebolla picada de cualquier tipo
- ½ a 1 taza de cilantro picado
- 1 ½ a 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ⅓ cucharadita de sal

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las frutas y los vegetales frescos con agua corriente antes de prepararlas.
3. En un tazón grande, mezcle el bok choy, el repollo napa, la cebolla verde y el cilantro.
4. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite y la sal.
5. Vierta el aderezo sobre los vegetales y revuelva bien. Sirva inmediatamente.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	25
Grasa Total:	1.5 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	95 mg
Carbohidratos Totales:	3 g
Fibra Dietética:	1 g
Azúcares Totales:	1g
Azúcar Añadida:	0g
Proteína	1g

Utensilios necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Tazón pequeño

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.94

Costo promedio/porción: \$3.24

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
Repollo Napa



Añadir 1 al carrito
Manejo de cebollas verdes



Añadir 1 al carrito
Cilantro

AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Agregue zanahoria rallada o rábano para darle un toque más crujiente.
- Utilice jugo de lima en lugar de limón para obtener un sabor diferente.
- Cubra con semillas de girasol o cacahuets picados.



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