

Salteado de Bok Choy

Un salteado rápido y colorido, repleto de bok choy tierno, jengibre fresco, ajo y verduras. Perfecto como acompañante o servido con arroz, tofu o pollo.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: Extensión UMD

Ingredientes

- 2 libras de bok choy
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado o ¼ de cucharadita de jengibre seco
- 3 cucharadas de agua
- 1 tomate mediano, picado
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 pimentón rojo picado
- Opcional:
- ½ cucharadita de aceite de sésamo

Pasos

1. Separe los tallos del bok choy de las hojas. Enjuague y escurra.
2. Corte los tallos en trozos de 1 pulgada y las hojas en tiras anchas.
3. Ponga el aceite, el ajo y el jengibre en una sartén fría. Caliente a fuego medio-alto.
4. Cuando el ajo y el jengibre empiecen a dorarse, añada la cebolla y el pimentón. Cocine durante unos 5 minutos.
5. Añada los tallos del bok choy y cocine durante 3 minutos.
6. Incorpore las hojas del bok choy, el tomate y el agua.
7. Tape y cocine durante 1 minuto.
8. Termine con aceite de sésamo (opcional).



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ½ de Receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	50
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	70 mg
Carbohidratos Totales:	5 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	3 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	2 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Sartén grande o wok con tapa
- Cuchara o espátula

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.28

Costo promedio/porción: \$0.91

Rinde: 8 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 2 al carrito
Bok Choy



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Pimentón rojo



Añadir 1 al carrito
Tomate

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Utilice pimentón de cualquier color para darle un toque extra de dulzura.
- Excelente servido con arroz integral o fideos.
- Agregue tofu o pollo cocido para una comida completa.



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