

Bok Choy Noodle Bowl

Makes 4 servings.

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

- 2 cups orange juice
- 2 cups low sodium chicken broth
- 2 teaspoons soy sauce
- 4 garlic cloves, minced
- 1 onion, chopped
- 2 cups chopped bok choy
- 8 ounces uncooked spaghetti



1. In a medium pot, cook the pasta following the package directions.
2. In a large pot, bring the orange juice, chicken broth, soy sauce, garlic, and onions to a simmer (just below a boil) over medium heat. Simmer for 5 minutes.
3. Add the bok choy leaves and simmer for 5 more minutes.
4. Add the cooked spaghetti to the pot and simmer for 2-3 minutes or until hot. Stir often.
5. Put some of the spaghetti into each bowl and ladle the soup over the spaghetti.

Nutrition information per serving: Calories 330, Total Fat 2.5g, Saturated Fat 0.5g, Trans Fat 0g, Protein 14g, Carbohydrate 66g, Dietary Fiber 5g, Cholesterol 0mg, Sodium 280mg



Adapted from: *Just Say Yes to Fruits and Vegetables*
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Taza de Col China y Fideos

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de jugo de naranja
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharillas de salsa de soja
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cebolla, picada
- 2 tazas de col China, picada
- 8 onzas de espagueti crudo



1. En una olla mediana, cocine la pasta siguiendo las instrucciones en el paquete.
2. En otra olla grande, a fuego medio, cocine un poco menos de un hervor, el jugo de naranja, el caldo de pollo, la salsa de soja, el ajo picado, y la cebolla picada. Cocínelos por 5 minutos.
3. Añada las hojas de la col China y cocine la mixtura por 5 minutos más.
4. Añada la espagueti cocido a la olla y cocínelo por 2-3 o hasta que la pasta este caliente. Revuelva la mixtura frecuentemente.
5. Ponga una porción del espagueti en cada taza y después ponga la sopa encima de él.

Información nutricional por porción: Calorías 330, Grasa Total 2.5g, Grasa Saturada 0.5g, Grasa Trans 0g, Proteína 14g, Carbohidrato 66g, Fibra Dietética 5g, Colesterol 0mg, Sodio 280mg



Adaptación de: *Just Say Yes to Fruits and Vegetables*
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.