

Bok Choy

How to Prepare:

Trim the ends of the bok choy then wash it under cold water. Dirt tends to collect toward the base of the stems.

How to Use :

Bok choy is a great addition to stir fries, soups, and stews. It can also be sautéed with garlic and sesame oil.



How to Store :

Refrigerate in a plastic bag. Do not wash before storing.

Nutrition Facts:

Bok Choy is a very low calorie food and is an excellent source of Vitamin's A, C and K.

Col China



Como Preparar:

Corte la parte última de la col china y lávela bien. Tenga cuidado porque a veces hay mucho tierra en la parte última.

Como Usar:

Puede añadir la col china a sopas. También, puede saltearla con ajo y aceite de sésamo.

Como Almacenar:

Póngala en el refrigerador en una bolsa de plástico sin lavando.

Datos de Nutrición:

La col china tiene muy pocas calorías y también es una buena fuente de las Vitaminas A, C, y K.