Fácil Ajo Bok Choy

Sirve 4 | Tiempo de cocción: 10 min

Súper rápido y fácil de hacer, Ajo Bok Choy se puede servir con pollo, frijoles, tofu o como parte de un salteado. Ajusta esta receta a tu gusto y tamaño familiar, ¡no puedes equivocarte!

Ingredientes

- 3-4 Bok Choy (limpiado, picado)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1-2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de salsa de soja

** opcional: copos de pimiento rojo, cebolletas, semillas de sésamo

Indicaciones:

1.Añadir el aceite a una sartén a fuego medio-alto. Agregue el ajo, revolviendo continuamente durante 1-2 minutos
2.Agregue el Bok Choy, la salsa de soja y el aceite de sésamo. Tirar para cubrir. Cocine durante unos 5 minutos o hasta que Bok Choy se cocine a la cocción deseada
3.Espolvorear con pimiento rojo triturado y servir inmediatamente

VILLANOVA UNIVERSITY
M. LOUISE FITZPATRICK COLLEGE OF NURSING
MacDonald
CENTER FOR OBESITY PREVENTION & EDUCATION
Alimentar a MONTCO
Programa de frutas y verduras frescas
Montgomery County
Office of Public Health
SCAN ME