

Bok Choi

Storage

Store unwashed in a refrigerator crisper drawer for up to one week.

Preparation

Wash in tepid water, snap leaves off base like celery, then trim the leaves from the stalk and dice. Bok Choi can be steamed, sauteed, stir-fried, or boiled.

Nutrition

Bok choy is rich in vitamins A, C, and K. It has antioxidant and anti-inflammatory benefits and is best prepared in a stir-fry to maximize nutrient availability.



Bok Choi

Como guardar

Guarde en el cajón de la nevera sin lavar hasta una semana.

Preparación

Lava en agua tibia, quitando las hojas de la base como si fuera apio y corta en trozos las hojas y el tallo. El bok choi se puede cocer al vapor, ligeramente frito o hervido.

Muy bueno en sopas.

Nutrición

El bok choi es rico en vitaminas A, C y K. Tiene beneficios antioxidantes y anti-inflamatorios y es mejor prepararlo sofreirlo rápidamente para guardar las vitaminas que tiene.

