



Bok Choy

3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- El bok choy se puede cocinar al vapor y también va muy bien en frituras con una variedad de otras verduras.
- Las hojas del bok choy se pueden añadir a sándwiches, sopas y ensaladas.
- El bok choy puede ser un buen bocadillo al comer los tallos crudos con crema de cacahuate u otros aderezos!

2 Compras y Almacenamiento

- No lave el bok choy antes de usarlo.
- Para máxima frescura, envuelva el bok choy en aluminio flojamente y guarde en una bolsa de plástico con hoyos. Almacene el bok choy en el refrigerador por una semana.

1 Nutrición:

- El bok choy es una excelente fuente de Vitamina C y Vitamina K. La Vitamina C ayuda a mantener nuestra piel, dientes, huesos y cartílagos saludables., La Vitamina K es importante para la coagulación de la sangre que previene el sangrado excesivo.

Go!

Escanee el código QR para obtener más información:



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina YourTexasBenefits.com