

Ensalada de Col China (Bok Choy)

Sirve 6

Ingredientes

- > 1/4 taza de Aceite de Oliva
- > 2 cucharadas de vinagre blanco
- > 2 cucharadas de azúcar blanca
- > 11/2 cucharadas de salsa de soya reducida en sodio
- > 4 tazas (alrededor de 2-3 manojos) de col china “baby”, limpia y picada
- > 3 cebollas verdes, rebanadas
- > 1/4 taza de almendras cortadas, tostadas
- > 2 onzas de fideos chow mein

Instrucciones

1. En un recipiente de vidrio con tapa, agregue el aceite de oliva, vinagre, azúcar y salsa de soya. Cierre la tapa y agite hasta que se mezclen bien.
2. Combine la col china, cebolla verde, almendras, los fideos chow mein en un contenedor de ensalada. Revuélvalos con el aderezo. Sirva inmediatamente.

Substituciones

- > La col china puede ser sustituida con alrededor de 4 tazas de otros vegetales de hoja verde, como lo serian el kale, la espinaca o la lechuga.

Almacenaje de la col china

- > Guarde la col china en una bolsa de plástico en el refrigerador en el cajón, donde se conservará hasta por una semana.

Información Nutricional	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV
6 porciones por receta	Grasa Total 14g	22%	Sodio 250mg	12%	Vitamina A	45%
	Grasa Saturada 2g	10%	Total de Carbohidratos 13g	4%	Vitamina C	35%
	Grasa Trans 0.5g		Fibra dietética 2g	8%	Calcio	6%
Cantidad por porción	Colesterol 0mg	0%	Azucares 5g		Hierro	6%
Calorías			Proteína 3g			
180						

Ensalada de Col China (Bok Choy)

Sirve 6

Ingredientes

- > 1/4 taza de Aceite de Oliva
- > 2 cucharadas de vinagre blanco
- > 2 cucharadas de azúcar blanca
- > 11/2 cucharadas de salsa de soya reducida en sodio
- > 4 tazas (alrededor de 2-3 manojos) de col china “baby”, limpia y picada
- > 3 cebollas verdes, rebanadas
- > 1/4 taza de almendras cortadas, tostadas
- > 2 onzas de fideos chow mein

Instrucciones

1. En un recipiente de vidrio con tapa, agregue el aceite de oliva, vinagre, azúcar y salsa de soya. Cierre la tapa y agite hasta que se mezclen bien.
2. Combine la col china, cebolla verde, almendras, los fideos chow mein en un contenedor de ensalada. Revuélvalos con el aderezo. Sirva inmediatamente.

Substituciones

- > La col china puede ser sustituida con alrededor de 4 tazas de otros vegetales de hoja verde, como lo serian el kale, la espinaca o la lechuga.

Almacenaje de la col china

- > Guarde la col china en una bolsa de plástico en el refrigerador en el cajón, donde se conservará hasta por una semana.

Información Nutricional	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV
6 porciones por receta	Grasa Total 14g	22%	Sodio 250mg	12%	Vitamina A	45%
	Grasa Saturada 2g	10%	Total de Carbohidratos 13g	4%	Vitamina C	35%
	Grasa Trans 0.5g		Fibra dietética 2g	8%	Calcio	6%
Cantidad por porción	Colesterol 0mg	0%	Azucares 5g		Hierro	6%
Calorías			Proteína 3g			
180						



Notas:



Notas: