

# La Serie de verduras frescas

## Programa de extensión educativa Vine & Fig

### Vegetales de esta semana:

Bok choy, espinaca, mezcla de lechugas, rabanos o nabos, y cebollines



#### Receta no. 1:

Sopa con bok choy

Ingredientes:

- 1 cabeza de bok choy (1 ½ libras)
- 1 cucharadita de aceite
- ajo picado
- tus vegetales favoritos
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de agua
- fideos para sopa (opcional)
- sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lava muy bien el bok choy y sécalo.
2. Separa las hojas de los tallos y córtalos en rebanadas delgadas.
3. Calienta aceite en una olla. Luego agrega el ajo, jengibre y vegetales.
4. Agrega el caldo de verduras y el agua. Hazlos hervir y luego cocina a fuego lento por 5 minutos.
5. Agrega los tallos del bok choy y sigue cocinando por 5 minutos.
6. Agrega las hojas y cocina por 5 minutos más.
7. Agrega los fideos a la mezcla y cocina hasta que estén listos. ¡Buen provecho!

#### Receta no. 2:

Bok choy saltado

Ingredientes:

- 1 cabeza de bok choy (1 ½ libras)
- 2 cucharadas de aceite
- 5 dientes de ajo cortados en pedazos grandes
- 3 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lava el bok choy muy bien y sécalo.
2. Si el bok choy es grande, separa las hojas de los tallos. Si es pequeño, córtalo a la mitad.
3. Caliente aceite en una sartén, agrega el ajo y cocínalo hasta dorarlo.
4. Agrega los tallos del bok choy a la sartén. Luego las hojas.
5. Cuando el bok choy esté suave, pero crujiente, agrega el azúcar, sal y pimienta.
6. Agrega el agua y deja que se evapore.
7. Colócalo en un plato y ¡Buen provecho!



[vinefigeducation.org/recipes](http://vinefigeducation.org/recipes)



Radical Roots  
COMMUNITY FARM