



# GRILLED BOK CHOY & THAI PEANUT SAUCE

**PREP TIME:** 15 minutes

**SERVING SIZE:** ½ cup

**COOK TIME:** 4 minutes

**SERVES:** 12

## INGREDIENTS

- 6 baby bok choy (or 3 large), sliced in half lengthwise
- 1 tablespoon olive oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- ¼ cup cilantro, chopped
- ¼ cup peanuts, chopped

## SAUCE

- 2 tablespoons creamy peanut butter
- 2 tablespoons reduced sodium soy sauce or tamari
- 2 tablespoons water
- 1 lime, juiced
- ½ inch ginger root, minced
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon sriracha

## PREPARATION

- Whisk together the peanut butter, soy sauce or tamari, water, lime juice, ginger, garlic and sriracha. Set aside.
- Heat a grill to medium high heat. Cut bok choy in half lengthwise and set it on a baking sheet. Drizzle the olive oil on both sides of the bok choy and sprinkle with salt and pepper.
- Grill the bok choy cut side down for 2-3 minutes or until it starts to develop some color. Flip it over and grill for another minute.
- Sprinkle with peanuts, cilantro and Thai peanut sauce.

## SOURCE

<http://liveinseason.com/seared-baby-bok-choy-thai-peanut-sauce>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

12 servings per container  
**Serving size** 1/2 cup (52g)

**Amount per serving**  
**Calories** 50

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 260mg	<b>11%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 39mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 57mg	2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev10/19

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# BOK CHOY A LA PARILLA Y SALSA DE CACAHUATE TAILANDESA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** ½ taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 4 minutos

**PORCIONES:** 12

## INGREDIENTES

- 6 bok choy pequeños (o 3 grandes), cortado a la mitad a lo largo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ¼ taza de cilantro, cortado
- ¼ taza de cacahuates, cortado

## SALSA

- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete cremosa
- 2 cucharadas de salsa de soya de sodio reducido
- 2 cucharadas de agua
- 1 lima, en jugo
- ½ pulgada de jengibre, picado
- 2 dientes de ajo, picado
- 1 cucharada de sriracha



## PREPARACIÓN

1. Bate juntos la mantequilla de cacahuete, la salsa de soya, el agua, el jugo de la lima, el jengibre, el ajo, y la sriracha. Colóquela al lado.
2. Caliente una parrilla a medio-alto fuego. Corte el bok choy a la mitad a lo largo y póngalo en una bandeja de horno. Rocíe el aceite de oliva a los ambos lados del bok choy, y luego agregue la sal y la pimienta a los ambos lados.
3. Ponga el lado cortado del bok choy boca abajo en la parrilla por 2-3 minutos o hasta que desarrolle un poco de color. Dele la vuelta y cocínelo por un minuto más.
4. Ponga encima el cilantro, los cacahuates y la salsa de cacahuete tailandesa.

## FUENTE

<http://liveinseason.com/seared-baby-bok-choy-thai-peanut-sauce>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para recetas? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

12 servings per container  
Serving size 1/2 cup (52g)

Amount per serving  
**Calories 50**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 260mg	<b>11%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 3g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 39mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 57mg	2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés

