



BOK CHOY MUSHROOM LO MEIN

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1.5 cups

COOK TIME: 18 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 12 ounces lo mein noodles
- 1 tablespoons vegetable oil
- 8 ounces shiitake mushrooms or other favorite, stemmed, halved if small or quartered if large
- 1 lb. baby bok choy, halved and cut into 1-inch pieces (approx. 4.5 cups)
- 1 tablespoon grated fresh ginger
- 3 garlic cloves, minced
- 1.5 tablespoons hoisin sauce
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 tablespoon sesame oil
- 1 teaspoon chili-garlic sauce

PREPARATION

1. Bring 4 quarts water to boil in large pot over high heat. Add noodles to boiling water and cook according to package. Drain noodles and rinse under cold running water.
2. Heat 1 tablespoon vegetable oil in 12-inch nonstick skillet over medium-high heat until just smoking. Add mushrooms and cook until browned, about 5 minutes. Add bok choy, ginger, garlic, and cook until bok choy begins to soften, about 2 minutes.
3. Add hoisin, soy sauce, and cooked noodles. Stir to combine, then cook for 2 minutes without stirring to develop light char on noodles. Stir noodles again, then cook for 2 more minutes without stirring. Stir in sesame oil and chili-garlic sauce. Serve.

ADAPTED FROM

Cookscountry.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need recipe ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1.5 cups (1005g)

Amount per serving
Calories 330

% Daily Value*

Total Fat 11g 14%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg 8%

Sodium 830mg 36%

Total Carbohydrate 47g 17%

Dietary Fiber 10g 36%

Total Sugars 33g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 18g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 907mg 70%

Iron 8mg 45%

Potassium 2312mg 50%

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

6500 Metropolis Dr., Austin, TX 78744 | 512-282-2111 | centraltexasfoodbank.org

This institution is an equal opportunity provider. Rev 11/18



LO MEIN DE COL CHINA Y CHAMPIÑÓN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 18 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1.5 tazas

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 12 onzas de tallarines de lo mein
- 1 cucharada de aceite de vegetal
- 8 onzas de champiñón shiitake u otro favorito, remover tallo y cortar a la mitad si grande
- 1 libra de bok choy, cortado a la mitad y en piezas de 1 pulgada (approx. 4.5 tazas)
- 1 cucharada de jengibre fresco, rallado
- 3 dientes de ajo, finamente picado
- 1.5 cucharadas de salsa hoisin
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharadita de salsa de chile y ajo



PREPARACIÓN

- Traiga 4 cuartos de agua para hervir en una olla grande a fuego alto. Añada los fideos al agua hirviendo y cocine según el paquete. Drene los fideos y enjuague bajo agua corriente fría.
- Caliente 1 cucharada de aceite vegetal en un sartén antiadherente de 12 pulgadas a fuego medio-alto hasta ahumar. Añada los champiñones y cocine hasta que estén dorados, unos 5 minutos. Añada el Bok Choy, el jengibre, el ajo y cocine hasta que el bok choy comience a ablandarse, aproximadamente 2 minutos.
- Añada hoisin, salsa de soja, y fideos cocidos. Revuelva para combinar, luego cocine durante 2 minutos sin agitar para ligeramente carbonizar los fideos. Revuelva los fideos, luego cocine durante 2 minutos más sin agitar. Agregue el aceite de sésamo y la salsa de chile y ajo. Servir.

ADAPTADA DE

Cookscountry.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

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

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1.5 cups (1005g)

Amount per serving
Calories **330**

% Daily Value*

Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 830mg	36%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 33g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 18g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 907mg	70%
Iron 8mg	45%
Potassium 2312mg	50%

*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.



LO MEIN DE COL CHINA Y CHAMPIÑÓN

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