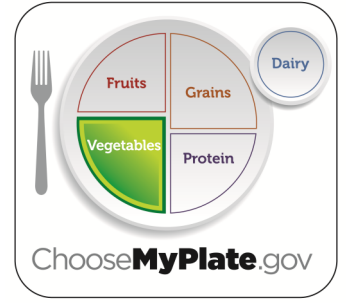
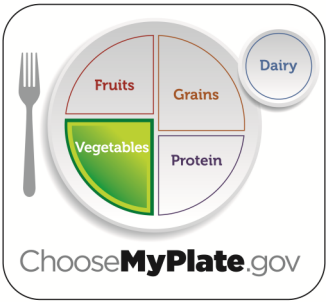


Bok Choy/Col China

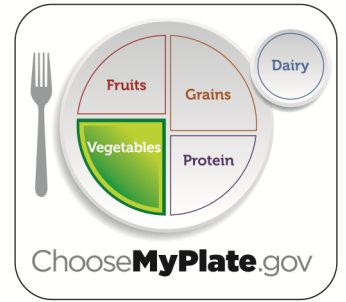


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕

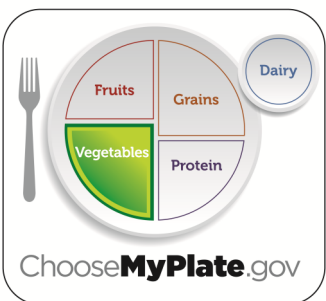


Bok Choy/Col China

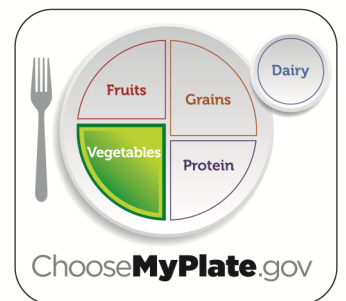


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕



Bok Choy/Col China



Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

- Sauté bok choy with olive oil, garlic, and your favorite spices until leaves are bright green and stalks begin turning translucent. Add to your favorite stir fry, noodles, or soup.
- Slice bok choy in half and steam until tender for a non-starchy vegetable option.
- Slice raw bok choy into ribbons and add to your favorite Asian-style salad.

- Guise el col china con aceite de oliva, ajo, y sus especias favoritas hasta que las hojas sean de color verde brillante y los tallos comiencen a convertirse transparente. Añada a su guiso, tallarines o sopa favorita.
- Corte el col china a la mitad y deje hervir hasta que esté tierno para una opción de vegetales sin almidón.
- Rebanar el col china crudo en cintas y añadir a su ensalada favorita de estilo asiático.



- Sauté bok choy with olive oil, garlic, and your favorite spices until leaves are bright green and stalks begin turning translucent. Add to your favorite stir fry, noodles, or soup.
- Slice bok choy in half and steam until tender for a non-starchy vegetable option.
- Slice raw bok choy into ribbons and add to your favorite Asian-style salad.

- Guise el col china con aceite de oliva, ajo, y sus especias favoritas hasta que las hojas sean de color verde brillante y los tallos comiencen a convertirse transparente. Añada a su guiso, tallarines o sopa favorita.
- Corte el col china a la mitad y deje hervir hasta que esté tierno para una opción de vegetales sin almidón.
- Rebanar el col china crudo en cintas y añadir a su ensalada favorita de estilo asiático.



- Sauté bok choy with olive oil, garlic, and your favorite spices until leaves are bright green and stalks begin turning translucent. Add to your favorite stir fry, noodles, or soup.
- Slice bok choy in half and steam until tender for a non-starchy vegetable option.
- Slice raw bok choy into ribbons and add to your favorite Asian-style salad.

- Guise el col china con aceite de oliva, ajo, y sus especias favoritas hasta que las hojas sean de color verde brillante y los tallos comiencen a convertirse transparente. Añada a su guiso, tallarines o sopa favorita.
- Corte el col china a la mitad y deje hervir hasta que esté tierno para una opción de vegetales sin almidón.
- Rebanar el col china crudo en cintas y añadir a su ensalada favorita de estilo asiático.